

LITERATUR REVIEW : PENATALAKSANAAN TERAPI MEDITASI
PADA PASIEN HIPERTENSI

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Studi Diploma III Keperawatan



MAYRINA RAHMAWATI

4180170018

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN FAKULTAS
KEPERAWATAN UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG

2020

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL:

**PENATALAKSANAAN TERAPI MEDITASI PADA PASIEN
HIPERTENSI**

NAMA : MAYRINA RAHMAWATI

NIM : 4180170018

Telah Disetujui untuk Diajukan Pada Sidang Akhir

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas Bhakti Kencana Bandung

Menyetujui:

Pembimbing I



Hj Sri Mulyati Rahayu, S.Kp.,M.Kes

Pembimbing II



Dede Nur Aziz Muslim, S.Kep., Ners., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Literatur Review ini telah dipertahankan dan telah di perbaiki sesuai dengan
masukan Para Penguji Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana Bandung

Mengesahkan

Universitas Bhakti Kencana Bandung

Penguji I



Anri,S.Kep.,Ners.,M.kep

Penguji II



A Aep Indarna,S.pd.,S.Kep.,Ners.,M.pd

Universitas Bhakti Kencana
Dekan Fakultas Keperawatan



Rd. Siti jundiah, S.Kp., M.Kep

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang menyatakan bahwa *Literatur Review* yang berjudul “Penatalaksanaan Terapi Meditasi Pada Pasien Hipertensi” ini sepenuhnya karya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menerima resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya bila kemudian hari ditemukan pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klain dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 25 September 2020

Yang membuat pernyataan,



Mayrina Rahmawati

Pembimbing I

Pembimbing II



Hj Sri Mulyati Rahayu, S.Kp.,M.Kes



Dede Nur Aziz Muslim, S.Kep., Ners., M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkar rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan judul “*Literature Review: Penatalaksanaan Terapi Meditasi Pada Pasien Hipertensi*” sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Diploma Tiga Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Dalam penyusunan proposal ini, penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini jauh dari kata sempurna. Namun, penulis berusaha memberikan persembahan proposal penelitian ini dengan sebaik-baiknya agar memiliki banyak manfaat bagi semua pihak. Dalam menyelesaikan proposal penelitian ini tidak lepas atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

- 1) H. Mulyana, SH.,M.Pd.,MH.Kes sebagai ketua Yayasan Adhi Guna Kencana
- 2) Dr. Entris Sutrisno, S.Kp.,Apt selaku rektor Universitas Bhakti Kencana
- 3) R. Siti Jundiah, S Kp.,M.,Kep sebagai Dekan Fakultas Keperawatan
- 4) Dede Nur Aziz Muslim, S.Kep.,Ners.,M.Kep sebagai Ketua program Studi Diploma III Keperawatan Bhakti Kencana
- 5) Hj. Sri Mulyati Rahayu, S.Kp.,M.Kes sebagai pembimbing I yang telah memberikan waktu, tenaga dan penuh kesabaran serta keikhlasan saat

membimbing, memberi nasehat dan selalu memotivasi selama penyusunan proposal

- 6) Dede Nur Aziz Muslim, S.Kep.,Ners.,M.Kep sebagai pembimbing II yang telah memberikan waktu, tenaga dan penuh kesabaran serta keikhlasan saat membimbing, memberi nasehat dan selalu memotivasi selama penyusunan proposal
- 7) Seluruh Staff Universitas Bhakti Kencana Bandung yang telah membantu kelancaran proses penyusunan proposal
- 8) Teristimewa Kedua Orang Tua tercinta, Apa (Solihin) dan Mamah (Teti) Adik-adik saya (Devita Yuniar Rahmawati, Zaki Muhamad Aslam, Muhamad Galang Pamungkas, Melgiani Putri Pratiwi, Azka Aldric Ramadhani) yang selalu mencurahkan segenap cinta, kasih sayang yang selalu mendo'a kan dan tidak ada hentinya dalam memberikan dukungan sehingga dapat menyelesaikan proposal
- 9) Kepada nenek dan sodara yang selalu memberi dukungan dan Do'a untuk keberhasilan penulis.
- 10) Kepada teman saya Ineu Apriani, Neni firdalena, Tita Herawati, Dyah Astri Wulandari, Siti Salamatul Hamidah dan semua teman saya di Majalengka yang tidak bisa saya sebutkan terimakasih telah membantu dan mendukung selama proses penyelesaian Literature ini.
- 11) Teman seperjuangan selama 3 tahun tingkat 3A yang memberikan masukan untuk keberhasilan penulis
- 12) Teman-teman seperjuangan angkatan 2020 yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan proposal ini.

Semoga dengan keterbatasan yang ada, karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat untuk semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.

Bandung, September 2020

Mayrina Rahmawati

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR BAGAN.....	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	11
1.1 Latar Belakang.....	11
1.2 Rumusan Masalah	14
1.3 Tujuan Penelitian	14
1.3.1 Tujuan Umum	14
1.3.2 Tujuan Khusus	15
1.4 Manfaat Penelitian.....	15
1.4.1 Manfaat Teori	15
1.4.2 Manfaat Praktis.....	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
2.1 Hipertensi	16
2.1.1 Penyebab Hipertensi	17
2.1.2 Gejala Hipertensi	18

2.1.3	Penatalaksanaan Hipertensi	18
2.1.4	Patofisiologi.....	20
2.5	Terapi Meditasi.....	21
2.6	Jenis-Jenis Terapi Meditasi	23
2.7	Pengaruh Terapi Meditasi.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		26
3.1	Desain Penelitian.....	26
3.2	Variabel Penelitian	28
3.3	Populasi	28
3.4	Sampel	28
3.4.1	Kriteria Inklusi	29
3.4.2	Kriteria Eksklusi.....	29
3.5	Tahapan Literature Riview	30
3.5.1	Merumuskan Masalah.....	30
3.5.2	Mencari Dan Mengunpulkan Data	30
3.6	Pengumpulan Data.....	31
3.7	Etika Penelitian.....	33
3.7.1	Misconduct	33
3.7.2	Researce.....	33
3.7.3	Plagianrsm	33
3.8	Lokasi	34
3.9	Waktu Penelitian.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN	35
BAB V PEMBAHASAN	39
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
4.1 Kesimpulan	41
4.2 Saran	41
4.2.1 Perawat	41
4.2.2 Peneliti Selanjutnya	41

DAFTAR BAGAN

3. 1 Langkah-langkah studi literature	27
3.2 Tahapan systematic riview	34

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas Bhakti Kencana Bandung

Tahun 2020

ABSTRAK

Menurut riskesdas,2018 hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia <18 thn sbsar 34,1 % tertinggi di kalimantan selatan 44,1% jumlah kematian hipertensi d indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218. Menurut WHO,2015 jumlah penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya 10,44 jt orang meninggal akibat hipertensi akibat komplikasi. Penyakit hipertensi adalah salah satu jenis penyakit yang mematikan didunia adapun faktor resiko yang paling utama yaitu pada faktor usia sehingga tidak heran penyakit hipertensi ini sering dijumpai pada usia senja maupun usia lanjut Menurut Fauzi, 2014. Metode yang digunakan yaitu metode Literature Riview dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Jumlah sampel yg di ambil yaitu 3 jurnal nasional. Hasil penelitian ini menunjukkan penatalaksanaan pada terapi meditasi yaitu dilakukan meditasi dilakukan selama 15-20 menit dapat menurunkan tekanan darah sistolik & diastolik. Hasil penelitan setelah 6 minggu diketahui secara statistik ada pengaruh bermakna secara parsial pada tekanan darah diastolik ($p=0,0495<0,05$) variabel usia dan jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah sistolik ($p=0,19<0,5$). Adapun akan besar pengaruhnya terhadap tekanan darah sistolik 19% dan diastolik 22,8%. Dan juga terapi meditasi selama 15-20 menit terbukti signifikan lebih efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik,

Kelompok kontrol responden yang memiliki kualitas hidup pada kelompok intervensi sebagian besar baik sebanyak (90,0%) sedangkan pada kualitas hidup pada kelompok intervensi responden yang memiliki kualitas hidup sedang sebanyak (80,0%). Diharapkan perawat mampu memberikan edukasi kepada setiap orang untuk melakukan terapi meditasi agar sistolik dan diastolik dapat menurun.

Kata Kunci: meditasi,hipertensi,terapi

Daftar Pustaka: Populasi (10 jurnal) 2010-2020

Websait (2010-2020)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah yang secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagai mana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah yang normal (Wijaya dan Putri, 2013).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik pada 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolic pada tingkat 90 mmHg atau lebih (Black & Hawk,2010).

Hipertensi adalah adanya gangguan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah menjadi terhambat sampai ke jaringan tubuh (Prayitno,2014).

Prevalensi hipertensi ini dapat diperkirakan akan terus meningkat, dan telah diprediksi pada tahun 2025 yang akan datang sebanyak 29% orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi, sedangkan di indonesia kini angkanya mencapai 31,7%. Hipertensi juga bisa dikenal dengan tekanan darah tinggi dan sering disebut “silent killer” karena terjadi bisa tanpa tanda dan gejala, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya terkena hipertensi, dari hasil penelitian mengungkapkan sebanyak 76,1% tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi. (Kemenkes, 2013).

Penderita Hipertensi semakin lama makin meningkat jumlahnya. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan dari data adanya 1,13 Miliar orang menderita Hipertensi, artinya jumlah pasien penyandang penyakit hipertensi ini semakin meningkat pada setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 yang akan datang akan ada sejumlah 1,5 Miliar orang yang sudah terkena hipertensi, dan diperkirakan pada setiap tahunnya akan ada 10,44 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO,2015).

Hipertensi menurut prevalensi ini berdasarkan dari hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, dan tertinggi di Kalimantan Selatan yaitu (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus pada hipertensi ini di Indonesia sebesar **63.309.620 orang**, sedangkan pada angka kematian yang terjadi di Indonesia akibat hipertensi sebesar **427.218** kematian (Riskesdas,2018).

Terapi meditasi adalah suatu tindakan pada penderita hipertensi dengan menggunakan pengobatan yang non farmakologis yaitu dapat menciptakan keadaan rileks pada penderita dengan berbagai cara yang salah satunya seperti terapi meditasi nafas dalam yang akhirnya bisa untuk menurunkan tekanan darah. Dewasa ini ketenangan pikiran terbukti untuk menjaga tekanan darah agar tetap normal terbukti sudah sangat efektif (Knight,2010).

Terapi Meditasi adalah latihan olah jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental dan spiritual seseorang (Iskandar,2010).

Terapi meditasi adalah latihan konsentrasi terhadap suatu hal untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi sehingga individu dapat merasa lebih positif. Saat orang melakukan meditasi, frekuensi getaran gelombang otak turun, nafas akan melambat dan oksigen yang terpakai menjadi hemat (Effendi, 2012).

Secara umum terapi meditasi juga dapat menurunkan tekanan darah tinggi sistolik lebih dari 20 mmHg dan diastolik 10-15 mmHg. Meditasi bisa menjadikan efek obat hipertensi lebih efektif, jika penderita yang sedang melaksanakan pengobatan farmakologis (Suryani, 2012).

Meditasi mempunyai banyak keuntungan bagi kesehatan, di antaranya menimbulkan relaksasi, menurunkan tegangan otot, dan menyegarkan atau menenangkan pikiran. Penelitian yang dilakukan oleh (Devi & Samaga, 2015), yang berjudul *Effect of transcendental meditation on stress and blood pressure among patients with systemic hypertension* menyatakan bahwa meditasi menimbulkan kondisi istirahat, sehingga terjadi pengendalian ventilasi permenit, frekuensi pernafasan dan penurunan tekanan darah. Penelitian lain yang dilaksanakan tentang *Prevention and Treatment of Cardiovascular Disease in Adolescents and Adults through the Transcendental Meditation Program*, merupakan terapi non farmakologis yang dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah dengan teknik memperbaiki kondisi stress dan menglangkan masalah psikososial. dalam penelitian tentang durasi meditasi yang efektif menurunkan tekanan darah didapatkan hasil bahwa waktu meditasi

yang efektif adalah 15 menit, diikuti 20 menit dan yang kurang efektif adalah 10 menit. (Pujiastuti,2017).

Berbagai teori menyatakan bahwa meditasi untuk relaksasi yang dikaitkan dengan upaya penurunan tekanan darah dilakukan selama 10-15 menit diikuti 20 menit dan yang kurang efektif adalah 10 menit. Salah satu metode meditasi yang penting untuk menurunkan tekanan darah melalui tarik nafas dalam (Pujiastuti,2017).

Berdasarkan pengobatan non farmakologis yaitu menciptakan keadaan rileks dengan berbagai cara termasuk terapi meditasi merupakan intervensi yang wajib dilakukan pada terapi hipertensi (Brunner & Suddart, 2012).

Terapi meditasi baik untuk pasien hipertensi karena terapi meditasi yang dilakukan dapat mengurangi ketegangan otot dengan menurunkan respon stres, dan pernafasan yang dalam akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak, dapat mengendurkan otot-otot yang menegang dan melancarkan tekanan darah (Brown & Gerbarg, 2005).

Meditasi sudah sering dilakukan secara dalam tindakan perawatan dan pencegahan tekanan darah tinggi (hipertensi). Pernyataan ini sudah dibuktikan oleh penelitian sudiarto, Wijayanti & Sumedi (2011).

Melihat fenomena di atas peneliti tertarik melakukan *literature riview* dengan judul “ Penatalaksanaan Terapi Meditasi Pada Pasien Hipertensi”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Penatalaksanaan terapi meditasi pada pasien hiperetensi

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan dari penulisan Literature review ini adalah mengetahui upaya penatalaksanaan terapi meditasi pada pasien hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengidentifikasi upaya peningkatan pengetahuan tentang terapi meditasi berdasarkan definisi.

1.4 Manfaat

Manfaat dari penelitian Karya Tulis Ilmiah dengan metode literature review

1.4.1 Manfaat teoritis

Dapat menjadikan pilihan yang tepat dalam upaya peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan, workshop, pelatihan, dan promosi terhadap pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat praktis

1) Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman penulis dan peneliti dalam mempelajari dan menganalisis berbagai jurnal yang terlibat dalam literature review.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan bahan referensi atau

sumber data dan motivasi untuk penelitian sejenis berikutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hipertensi

Hipertensi adalah suatu kondisi tersedianya pembuluh darah yang terlalu banyak di karenakan jantung memompa darah terlalu tinggi, dan hal tersebut memberikan tekanan pada dinding arteri (Taylor,2010).

Hipertensi merupakan keadaan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik (TDS) maupun tekanan darah diastolik (TDD) kurang lebih 140/90 mmHg (Tedjasukmana, 2012).

Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu jenis penyakit yang mematikan di dunia dan faktor risiko yang paling utama penyebab terjadinya hipertensi yaitu dari faktor usia sehingga tidak heran lagi penyakit hipertensi sering dijumpai pada usia senja / usia lanjut (Fauzi, 2014).

Hipertensi merupakan tanda klinis ketidakseimbangan hemodinamik suatu sistem kardiovaskular, di mana penyebab terjadinya disebabkan oleh beberapa factor / multi faktor sehingga tidak bisa terdiagnosis dengan hanya satu faktor tunggal (Setiati, 2014).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140/90 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat, peningkatan darah tersebut berlangsung

dalam jangka waktu lama dan dapat menimbulkan kerusakan pada jantung, otak, ginjal bila tidak dideteksi secara dini dan pengobatan yang memadai. (Kemenkes, 2014).

2.1.2 Penyebab Hipertensi

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor selain itu penyebab hipertensi dibagi menjadi dua macam yaitu Hipertensi Essensial dan Hipertensi Sekunder. (Mardiana dan Zelfino 2014).

1. Hipertensi Essensial

Hipertensi Essensial terjadi karena faktor lingkungan maupun genetik sekitar 35-95% penderita hipertensi merupakan hipertensi essensial.

2. Hipertensi Sekunder

Hipertensi Sekunder terjadi karena patologis, Penyebab umum hipertensi sekunder adalah kelainan penyempitan arteri.

Berdasarkan pernyataan diatas disimpulkan bahwa penyebab hipertensi dibagi menjadi dua yang disebabkan oleh faktor gaya hidup mulai dari kebiasaan makan tidak sehat, lingkungan dan faktor keturunan dari keluarga penderita hipertensi sekunder disebabkan oleh kesehatan individu itu sendiri.

2.1.3 Gejala Hipertensi

Penderita Hipertensi akan mengalami beberapa gejala hipertensi adalah sakit kepala, marah, telinga berdengung, rasa berat di tengkuk, sukar tidur mata kunang-kunang dan pusing (Tyashapsari, 2012).

Gejala Hipertensi adalah sakit kepala, nyeri tegang dibagian belakang kepala dan tengkuk, perasaan lelah dan lesu kadang timbul tanpa sebab yang nyata. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa gejala yang terjadi pada penderita hipertensi banyak diantaranya merupakan gejala secara fisik dimana gejala fisik tersebut pada akhirnya dapat berdampak pada gejala secara psikologis (Kushartani, 2013).

2.1.4 Penataksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis.

a. Terapi farmakologis

Berbagai penelitian klinis membuktikan bahwa, obat anti hipertensi yang diberikan tepat waktu dapat menurunkan kejadian stroke sehingga 35-40 %, infark miokard 20-25%, dan gagal jantung lebih dari 50%. Obat-batan yang diberikan untuk penderita hipertensi yaitu diuretik, angiotensin converting enzyam (ACE), beta-blocker, calcium channel blocker (CCB), dll. Diuretik merupakan pengobatan hipertensi yang pertama bagi bagi pasien hipertensi (Kemenkes RI, 2013).

b. Terapi non farmakologis

1) Makan gizi seimbang

Pengelolaan diet yang sesuai dengan tujuan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Manajemen diet bagi penderita hipertensi yaitu membatasi garam, cukup buah dan sayur, makan rendah lemak, usahakan makan ikan yang banyak (Kemenkes RI, 2013).

2) Olahraga teratur

Olahraga teratur seperti berjalan, lari, bersepeda bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kinerja jantung (Aspiani, 2015). Senam aerobik selama 30-45 menit dilakukan perminggu dapat menurunkan tekanan darah baik sistol maupun diastol. Selain itu, berbagai cara relaksasi seperti terapi meditasi dan yoga.

3) Berhenti merokok

Hal ini dapat mengurangi efek jangka panjang hipertensi karena rokok mengandung zat-zat kimia berbahaya seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihisap melalui rokok dapat menurunkan aliran darah ke berbagai organ dan meningkatkan kerja jantung (Aspiani, 2015).

4) Tidak mengonsumsi alkohol

Alkohol dapat menaikkan tekanan darah sistolik. Sehingga penderita hipertensi sebaiknya tidak mengonsumsi atau menghindari alkohol (Kemenkes, RI 2013).

5) Mengurangi stres

Stres dapat memicu penurunan aliran darah ke jantung dan meningkatkan kebutuhan oksigen ke berbagai organ sehingga meningkatkan kinerja jantung, oleh karena itu mengurangi stres seseorang dapat mengontrol tekanan darah (Nurahmani, 2011).

2.1.5 Fisiologi

Meningkatnya tekanan darah terjadi didalam arteri melalui jantung dengan memompa lebih kuat sehingga mengalirkan cairan lebih banyak pada setiap detiknya arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada seperti biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan dimana dinding arteri telah menebal dan kaku (Triyanto, 2014)

Pengaturan tekanan perifer dipertahankan oleh sistem saraf otonom dan sirkulasi hormon. Terdapat empat sistem kontrol yang berperan dalam mempertahankan tekanan darah yaitu baroreseptor arteri, pengaturan volume cairan tubuh, sistem renin angiotensin dan autoregulasi vaskuler. Baroreseptor arteri ditemukan di sinus carotid dan sering dijumpai dalam aorta dan dinding ventrikel kiri, baroreseptor bertugas sebagai pemantau derajat tekanan arteri. Sistem baroreseptor meniadakan peningkatan tekanan arteri melalui proses perlambatan jantung oleh respon parasimpatis atau respon vagal dan vasodilatasi dengan penurunan tonus simpatis. Reflek kontrol sirkulasi yang

meningkatkan tekanan arteri sistemik jika tekanan baroreseptor turun dan menurunkan tekanan arteri sistemik bila tekanan baroreseptor meningkat (Ardiansyah, 2012).

Perubahan volume cairan mempengaruhi tekanan arteri sistemik, bila tubuh mengalami kelebihan garam dan air maka tekanan darah akan meningkat melalui mekanisme fisiologi kompleks yang mengubah aliran kembali ke vena kemudian ke jantung dan mengakibatkan peningkatan curah jantung. Bila ginjal berfungsi dengan cukup maka peningkatan tekanan arteri dapat mengakibatkan diuresis dan penurunan tekanan darah.

Jika aktivitas memompa jantung berkurang, arteri akan mengalami pelebaran dan banyak cairan keluar dari sirkulasi maka tekanan darah akan menurun. Fungsi ginjal sendiri dapat mengendalikan tekanan darah jika tekanan darah meningkat, ginjal akan menambah pengeluaran garam dan air yang dapat menyebabkan berkurangnya volume darah dan mengembalikan tekanan darah ke normal. Ketika tekanan darah menurun ginjal akan mengurangi pembuangan garam dan air sehingga volume darah bertambah dan tekanan darah kembali ke normal (Ardiansyah, 2012)

2.5 Terapi Meditasi

Meditasi berasal dari kata meditari yang berarti mempertimbangkan atau memperhatikan sesuatu. Meditasi adalah teknik untuk memfokuskan pikiran agar lebih waspada dan bijaksana, hal ini dapat digunakan untuk mencegah atau menyembuhkan keluhan penyakit (Nuril, 2012).

Meditasi adalah menunggu. Menunggu berarti bersunggu-sungguh membiarkan sebuah proses berlangsung secara lengkap, Seseorang yang dapat menunggu adalah orang yang mempunyai kepercayaan dan oleh karena itu dia mempunyai kesabaran untuk menunggu. Jadi, kemampuan untuk menunggu menggambarkan kesabaran dan kepercayaan. Meditasi sangat membantu penurunan tekanan darah (Keliat,2010).

Terapi Meditasi mempunyai banyak keuntungan bagi kesehatan, di antaranya menimbulkan relaksasi, menurunkan tegangan otot, dan menyegarkan atau menenangkan pikiran. Penelitian yang dilakukan berjudul *Effect of transcendental meditation on stress and blood pressure among patients with systemic hypertension* menyatakan bahwa meditasi menimbulkan kondisi istirahat, sehingga terjadi pengendalian ventilasi permenit, frekuensi pernafasan dan penurunan tekanan darah. Penelitian lain yang dilaksanakan tentang *Prevention and Treatment of Cardiovascular Disease in Adolescents and Adults through the Transcendental Meditation Program*, merupakan terapi non farmakologis yang dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah dengan teknik memperbaiki kondisi stress dan menghilangkan masalah psikososial (Devi & Samaga, 2015).

Terapi meditasi adalah suatu cara untuk melatih diri, agar memiliki keadaan cita atau sikap yang lebih bermanfaat. Dimana dalam keadaan cita individu dapat menjadi lebih positif karena dalam tahapnya meditasi menjadikan individu lebih bijakasana (Prayitno, 2014).

Terapi meditasi adalah program menyatakan bahwa meditasi merupakan terapi non farmakologi yang dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah dengan teknik memperbaiki kondisi stres dan menghilangkan masalah psikososial. Hal ini penting karena akan menyebabkan aktivitas saraf simpatik yang menyebabkan tekanan darah menurun (Bernes & Johnson, 2012).

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa Meditasi adalah latihan konsentrasi terhadap suatu hal untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi sehingga individu dapat merasakan lebih positif dan baik yang akhirnya akan memperbaiki keadaan kondisi tubuh seseorang, memberikan kenyamanan secara psikologi dan menurunkan tingkat stres pada individu.

2.6 Jenis-jenis terapi meditasi

Meditasi di klasifikasikan menjadi 4:

1) The way from (Meditasi konsentratif)

Yaitu meditasi konsentratif, dengan beberapa cara yang melibatkan objek nyata seperti mantra (desain simbolik).

2) The expressive way (Mengosongkan Pikiran)

Berkaitan dengan spirit, energi merupakan meditasi dengan menggunakan teknik pernafasan, gerakan cepat, mendengarkan musik.

3) The negative way (Membuka kesadaran)

Meditasi ini merupakan teknik meditasi mengosongkan semua bentuk dan ekspresi. Teknik meditasi ini menggunakan cara *letting go* (membiarkan berlalu) dalam pengosongan pikiran.

4) The facilitative way (Meditasi transendental)

Melalui meditasi ini seseorang diajak untuk membuka kesadaran tentang sesuatu. Fokus meditasi ini yaitu mengalirkan pikiran terhadap apa yang dialami kemudian mengikuti serta membiarkannya dalam kesadaran penuh dan terbuka.

5) The expressive way

Meditasi ini merupakan teknik meditasi dinamis dengan menggunakan pernafasan, gerakan bahkan nyanyian. Melalui teknik meditasi ini dapat menurunkan stres dan tekanan darah pun akan menjadi normal.

2.7 Pengaruh terapi meditasi

Penurunan tekanan darah diastolik setelah intervensi meditasi menunjukkan bahwa besarnya peran relaksasi terhadap fungsi kardiovaskuler. Relaksasi yang banyak digunakan adalah dengan metode pernafasan. Metode pernafasan dalam yang digunakan dalam meditasi mempunyai efek positif bagi sistem kardiovaskuler, yaitu memodulasi kerja saraf simpatis dan resistensi perifer. Pernafasan dalam dengan frekuensi 6 – 10 kali permenit menyebabkan meningkatkan tidal volum dan meningkatkan kualitas ventilasi yang berakibat pada peningkatan sensitivitas baroreseptor yang mengatur tekanan darah yang bermakna bagi penurunan tekanan darah (Sharma.et.al, 2011).

Dengan kata lain, meditasi memperbaiki fungsi jantung yang sangat berperan dalam pengaturan fase diastolik.

Metode terapi meditasi relaksasi dengan pernafasan merupakan metode dasar bagi pemula yang ingin mengontrol tekanan darah yang dapat dilakukan selama 10 – 15 menit. Jika metode ini telah berhasil, maka perlu dilanjutkan dengan waktu yang lebih panjang dengan kombinasi seperti musik dan yoga (Fisher, 2016).