

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Penelitian yang dilakukan oleh Anderson, Liu & Kryscio (2016) berjudul “*Blood Pressure Response Meditation*” yang diterbitkan oleh *American Journal of Hypertension*, menggunakan kelompok metode *pre-test* dan *post-test* untuk 15 responden meningkat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan tekanan darah tinggi dengan rata-rata nilai ($p < 0,05$).

Penelitian oleh Vita Maryah (2016) berjudul Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Menggunakan Kelompok Metode *Pre-Test-Post-Test* dengan 20 Responden, $P = 0,001$ ($p < 0,05$) ditunjukkan. Artinya H_0 diterima atau tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi meditasi berpengaruh signifikan.

Dari beberapa penelitian di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa meditasi mempengaruhi tekanan darah dengan hipertensi. Oleh karena itu, meditasi ini bisa dikatakan efektif untuk penderita tekanan darah tinggi. Selain itu juga dapat memberikan rasa percaya diri pengendalian diri, kepastian ketepatan diri, meningkatkan kemampuan melepaskan pikiran, bekerja lebih efisien dan membuat tubuh terasa lebih rileks dan nyaman.

2.2 Konsep Lanjut Usia

2.2.1 Pengertian Usia Lanjut atau Lanjut Usia

Lansia dan lanjut usia adalah mereka yang telah memasuki tahap akhir kehidupannya. Kelompok-kelompok berikut ini dikategorikan sebagai orang tua yang pasti mengalami penuaan atau sering disebut dengan proses penuaan. Penuaan juga merupakan kondisi yang terjadi pada manusia. Proses penuaan ini terjadi sepanjang hidup dan hanya dapat dimulai pada waktu tertentu, bahkan sejak awal kehidupan. Penuaan juga merupakan proses yang terjadi secara alami, yang menunjukkan bahwa seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan: seorang anak, dewasa, dan orang tua (Nugroho, 2006, Kholifah, 2016).

Penuaan adalah proses perubahan kumulatif pada organisme hidup, dan itu juga berlaku untuk tubuh, jaringan, dan hewan yang mengalami disfungsi. Kapasitas regeneratif yang terbatas ini membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit, sindrom dan rasa sakit dibandingkan orang dewasa lainnya (Kholifah, 2016).

2.2.2 Klasifikasi Lanjut Usia (Lansia)

Pengelompokan lanjut usia menurut Kementerian Kesehatan, dikutip dari Aziz (1994) (Linda, 2016), dapat dibagi menjadi tiga kelompok:

- 1) Kelompok Lansia Awal (55-64 tahun) merupakan kelompok baru yang tergabung dalam Kelompok Lansia.
- 2) Kelompok Lansia (65 tahun ke atas)

- 3) Kelompok lansia risiko tinggi adalah lansia yang berusia di atas 70 tahun.

Pendapat ahli Efendi (2009) (Sunaryo, et.al, 2016) tentang batasan usia lanjut usia adalah sebagai berikut:

- 1) Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998, Pasal 1 Ayat 2 Bab 1, yang menyatakan bahwa “Lansia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih”.
- 2) Lansia menurut World Health Organization (WHO) dibagi menjadi empat kriteria: setengah baya (middle-aged) berusia 45-59 tahun, lanjut usia (lansia) berusia 60-74 tahun, dan lanjut usia (lansia).) 75-90 tahun, sangat tua (very old) adalah di atas 90 tahun.
- 3) Dora Jos Mas (Psikologi UI) memiliki empat fase: fase investasi usia 25-40, fase maskulin usia 40-55, fase presenium usia 55-65, dan fase senior. Panggung dari 65 tahun sampai mati.
- 4) Profesor Koesoemato Setyonegoro (usia tua) dibagi menjadi tiga kriteria: 75-75 tahun, 75-80 tahun, dan 80 tahun ke atas.

2.2.3 Faktor –faktor yang Mempengaruhi Proses Penuaan

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses penuaan:

- 1) Penuaan genetik atau genetik
- 2) Nutrisi atau makanan
- 3) Status kesehatan
- 4) Stres

2.2.4 Perubahan-perubahan Yang Terjadi Pada Lansia

Seiring bertambahnya usia, proses penuaan menjadi degeneratif, mempengaruhi tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga perubahan kognitif, emosional, sosial dan seksual (Azizah dan Lilik, 2011 dalam Kholifah, 2016).

1. Perubahan Fisik

1) Sistem Indra

Gangguan pendengaran, sering disebut sebagai sistem pendengaran Prebiacusic atau gangguan pendengaran, disebabkan oleh gangguan pendengaran di telinga bagian dalam, terutama suara dan nada bernada tinggi, suara tidak jelas, dan kata-kata yang sulit dipahami. Ini adalah 60 tahun.

2) Sistem Integumen

Kulit orang tua mengalami atrofi, kendur, tidak elastis, kering dan berkerut. Kulit menjadi dehidrasi, menipis dan pecah-pecah. Kekeringan kulit ini menyebabkan atrofi kelenjar sebaceous dan sudorifer, yang mengakibatkan munculnya pigmen coklat pada kulit.

3) Sistem Muskuloskeletal

Perubahan sistem muskuloskeletal lansia: jaringan ikat (kolagen dan elastin), tulang rawan, tulang, otot, persendian. Kolagen, sebagai penopang utama kulit, tendon, tulang, tulang rawan dan jaringan ikat, berubah menjadi peregangan yang tidak teratur. Tulang rawan: Jaringan tulang rawan sendi melunak dan bergranulasi, meratakan permukaan sendi.

4) Sistem Kardiovaskuler

Perubahan sistem kardiovaskuler pada lansia yaitu peningkatan massa jantung, hipertrofi vena kiri yang menyebabkan penurunan tonus jantung, kondisi ini disebabkan oleh perubahan jaringan ikat. Perubahan ini dihasilkan dari akumulasi lipofuscin, klasifikasi nodus sinoatrial, dan konversi jaringan konduksi menjadi jaringan ikat.

5) Sistem Respirasi

Proses penuaan terjadi perubahan pada jaringan ikat paru-paru, total kapasitas paru-paru tetap ada tetapi volume cadangan paru meningkat untuk mengimbangi peningkatan ruang paru, aliran udara ke paru-paru berkurang. Perubahan pada otot, tulang rawan, dan sendi dada menyebabkan gangguan gerakan pernapasan dan berkurangnya kemampuan peregangan dada.

6) Pencernaan dan Metabolisme

Pada sistem pencernaan, seperti penurunan produksi, penurunan rasa, penurunan rasa lapar (penurunan rasa lapar), penurunan atau penurunan hati dan ruang penyimpanan, penurunan aliran darah, dll sebagai akibat dari penurunan fungsional yang signifikan karena kehilangan gigi.

2. Perubahan Kognitif

- 1) Memori (Daya ingat).
- 2) sistIQ (*Intelligent Quotient*).
- 3) Kemampuan Belajar (*Learning*).

- 4) Kemampuan Pemahaman (*Comprehension*)
- 5) Pemecahan Masalah (*Problem Solving*).
- 6) Pengambilan Keputusan (*Desicion Making*).
- 7) Hikmah (*Wisdom*).
- 8) Kinerja.
- 9) Motivasi.
- 10) Perubahan Spiritual

Agama dan kepercayaan akan semakin menyatu dalam kehidupan seseorang. Hal ini akan sangat terlihat dalam proses berpikir dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari, bahkan bagi orang tua yang lebih dewasa dalam kehidupan beragama.

- 11) Perubahan Psikososial

Umumnya setelah lansia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotorik. Fungsi kognitif melibatkan proses seperti belajar, persepsi, pemahaman, dan perhatian yang memperlambat reaksi dan perilaku orang tua. Fungsi psikomotor (konatif) meliputi objek-objek yang berhubungan dengan kemauan seperti gerakan, perilaku, dan koordinasi, yang menurunkan kelincahan pada lansia. Kedua penurunan fungsional ini, lansia mengalami perubahan aspek psikososial yang berkaitan dengan status kepribadiannya.

2.2.5 Penyakit yang sering terjadi pada lansia

Menurut Sttieglitz (1945) dari Spiani (2016), ada empat penyakit yang erat kaitannya dengan proses penuaan.

- 1) Terjadi gangguan peredaran darah seperti hipertensi, angiopati, otak, arteri koroner, dan angiopati ginjal.
- 2) Gangguan metabolisme hormonal seperti diabetes, klimakteria, dan ketidakseimbangan tiroid
- 3) Gangguan sendi seperti osteoarthritis, gout arthritis, atau penyakit kolagen lainnya
- 4) Dan hambatan terakhir dari berbagai jenis neoplasma

2.3 Konsep Hipertensi

2.3.1 Pengertian

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau peningkatan tekanan darah diastolik sedikitnya 90 mmHg. Tekanan darah tinggi ini berisiko tinggi terkena penyakit jantung dan juga bisa menderita penyakit lain seperti penyakit ginjal, saraf, dan pembuluh darah, dan semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi risikonya (Nurarif AH, & Kusuma H, 2016).

Hipertensi, juga dikenal sebagai *silent killer*, memiliki gejala yang sangat berbeda dari orang ke orang dan hampir mirip dengan penyakit lain. Jika gejalanya adalah sakit kepala, atau sensasi leher berat, jantung berdebar-debar, pusing, lelah, tinitus, penglihatan kabur, atau mimisan (Kemenkes AHA, 2018).

Orang paruh baya atau lanjut usia berisiko terkena tekanan darah tinggi. Tekanan darah normal pada lansia lebih tinggi dari pada orang dewasa, dan pada usia 60 tahun tekanan darah lansia cenderung mulai meningkat.

Hipertensi pada lanjut usia disebabkan oleh penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katup jantung yang mengeraskan katup jantung, penurunan kemampuan memompa jantung, hilangnya elastisitas pembuluh darah perifer, dan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer. Penyebab lanjut usia di atas adalah karena penurunan fungsi kerja tubuh (Nurarif A.H. & Kusuma H, 2016).

2.3.2. Etiologi

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis: hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder (non-esensial).

1. Hipertensi Primer

Hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya (idiopatik). Penyebabnya tidak diketahui, tetapi sering dikaitkan dengan faktor gaya hidup yang tidak sehat. Hipertensi primer ini paling banyak terjadi pada manusia, bahkan sekitar 90% terjadi hampir seluruhnya pada hipertensi primer ini (Yanita, 2017).

2. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder adalah tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh penyakit ginjal, gangguan hormonal, dan penyakit lain seperti penggunaan obat-obatan tertentu (Yanita, 2017).

Menurut Marliani (2016), faktor risiko tekanan darah tinggi antara lain:

1. Faktor resiko yang tidak dapat dikontrol

1) Jenis Kelamin

Hal yang sama berlaku jika tekanan darah tinggi terjadi pada pria dan wanita. Tekanan darah tinggi sering terjadi pada pria muda, tetapi terutama terjadi pada wanita di atas usia 55 tahun. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal pascamenopause pada wanita. Pada wanita nonmenopause, ini dilindungi oleh estrogen, yang berperan dalam meningkatkan kadar high-density lipoprotein (HDL). HDL merupakan salah satu faktor protektif yang mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Estrogen dilindungi sebagai kekebalan wanita pada usia pramenopause.

2) Usia

Usia merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi. Semakin tua Anda, semakin besar kemungkinan Anda memiliki tekanan darah tinggi. Pada lansia terjadi peningkatan tekanan nadi. Ini berarti arteri menjadi kaku, menyebabkan aterosklerosis dan hilangnya fleksibilitas. Tekanan darah tinggi berkaitan dengan usia, menurut sebuah studi oleh Kishore (2016). Dengan kata lain, usia mempengaruhi tekanan darah tinggi.

3) Genetik

Genetik pada keluarga biasanya menyebabkan risiko menderita hipertensi ini bethubungan dengan kadar sodium intraseluler yang meningkat juga rendahnya rasio antara potasium pada sodium individu. Pada keluarga dengan orang tua yang

hipertensi akan mempunyai resiko dua kali lebih besar menderita hipertensi.

2. Faktor yang dapat dikontrol

1) Obesitas

Obesitas disebabkan oleh penambahan atau perluasan sel-sel lemak dalam tubuh, Obesitas ini tidak hanya berupa kondisi jumlah lemak berlebih, tapi distribusi lemak diseluruh tubuh. Distribusi lemak ini akan menyebabkan resiko yang berhubungan pada berbagai macam penyakit degeneratif (Ponto, 2016).

2) Kurang olahraga

Olahraga teratur menurunkan tekanan darah. Bahkan dengan peningkatan asupan garam, kurang olahraga menyebabkan obesitas dan tekanan darah tinggi. Bahkan jika tekanan darah Anda naik saat berolahraga, olahraga teratur dapat membantu Anda tetap sehat dan cenderung lebih rendah dibandingkan mereka yang jarang melakukan olahraga atau olahraga berat.

3) Merokok

Orang yang terbiasa merokok memiliki efek merugikan langsung pada jantung. Pembuluh darah di jantung menjadi tegang karena tekanan darah tinggi. Merokok mempersempit arteri dan mengentalkan dan memperkeras lapisan, yang dapat merusak pembuluh darah. Nikotin adalah komponen lain dari asap tembakau, yang mendorong pengambilan sampel darah dan merusak kapiler.

Pada orang yang tidak merokok, paru-paru dan jantung berfungsi secara efisien.

4) Mengonsumsi garam berlebih

Asupan garam yang berlebihan meningkatkan konsentrasi natrium dalam cairan ekstraseluler. WHO menyarankan untuk tidak mengonsumsi garam berlebihan untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi. Tingkat natrium yang direkomendasikan adalah 100 mmol atau kurang.

5) Stress

Pada orang stres, resistensi pembuluh darah perifer meningkat dan curah jantung ini merangsang saraf simpatik. Stres ini mungkin terkait dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi, dan karakteristik pribadi (Rauhan, 2016).

2.3.3 Manifestasi Klinis

Adapun tanda dan gejala penderita hipertensi adalah:

- 1) Tidak adanya gejala yang menyebabkan banyak penderita hipertensi mengabaikan kondisinya merupakan gejala yang sebenarnya tidak dirasakan.
- 2) Gejala timbul yang perlu ke dokter adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak napas, gelisah, mual, penurunan kesadaran, dan mimisan (Nurarif dan Kusuma, 2016).

2.3.4 Klasifikasi

Adapun penggolongan hipertensi menurut JNC 7 (*Joint National Committee on the prevention, detection, evaluation and treatment of high blood pressure* dalam Kementerian Kesehatan RI (2016) sebagai berikut :

Tabel 2.1
Klasifikasi Hipertensi menurut JNT 7

Kategori tekanan darah	TD Sistolik	TD Diastolik
Normal	<120 mmHg	< 80 mmHg
Prehipertensi	120-139 mmHg	80-89 mmHg
Stadium 1	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Stadium 2	≥ 160 mmHg	≥ 100 mmHg

Sumber : JNC 7 (Kementerian Kesehatan RI, 2016)

2.3.5 Patofisiologi

Tekanan darah seseorang dipengaruhi oleh curah jantung dan resistensi perifer. Setiap tubuh memiliki sistem yang bekerja untuk mencegah perubahan tekanan darah. Sistem ini bekerja ketika tekanan darah Anda berubah, dan juga bekerja ketika tekanan darah Anda berubah secara tiba-tiba. Sistem cepat ini adalah baroreseptor, refleks kemoseptor, reaksi iskemik sistem saraf pusat, dan refleks kardiovaskular melalui refleks yang berasal dari atrium, arteri pulmonalis, dan otot polos. Sistem lain yang sedikit lebih lambat untuk merespon perubahan tekanan darah termasuk respon ginjal terhadap regulasi seperti angiotensin dan hormon pressor (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Hipertensi juga dimulai dengan arteriosklerosis. Juga, akumulasi lemak di dinding arteri menghasilkan bn, mengurangi kesenjangan volume darah ke jantung. Efek dari akumulasi ini membentuk plak, menyebabkan stenosis arteri dan hilangnya elastisitas, yang menyebabkan tekanan darah tidak teratur. Ini berarti gangguan diastolik yang meningkatkan ketegangan pada jantung dan menyebabkan tekanan darah tinggi.

2.3.6 Mekanisme Terjadinya Hipertensi Pada Lansia

Mekanisme peningkatan tekanan darah sistolik konsisten dengan penuaan yang berhubungan dengan penurunan elastisitas dan elastisitas arteri. Secara hemodinamik, hipertensi sistolik ditandai dengan penurunan fleksibilitas aorta, resistensi perifer yang tinggi, pengisian diastolik yang abnormal, dan peningkatan massa ventrikel kiri. Penurunan volume darah dan curah jantung dengan kekakuan aorta menyebabkan penurunan tekanan darah diastolik. Perubahan aktivitas sistem saraf simpatis yang berhubungan dengan peningkatan norepinefrin menyebabkan penurunan tingkat sensitivitas sistem reseptor beta-adrenergik, sehingga terjadi penurunan fungsi relaksasi otot pembuluh darah (Ferdinand, 2015). Orang tua mengalami kerusakan struktural dan fungsional pada arteri besar yang membawa darah dari jantung, menyebabkan arteriosklerosis dan eksaserbasi hipertensi.(Rusdi & Nurlaila, 2015).

2.3.7 Cara Menentukan Seseorang Terdiagnosa Hipertensi

Perubahan aktivitas sistem saraf simpatis yang berhubungan dengan peningkatan norepinefrin menyebabkan penurunan tingkat sensitivitas sistem

reseptor beta-adrenergik, sehingga terjadi penurunan fungsi relaksasi otot pembuluh darah (Ferdinand, 2015). Lansia mengalami kerusakan struktural dan fungsional pada arteri besar yang membawa darah dari jantung sehingga menyebabkan arteriosklerosis dan eksaserbasi hipertensi (Rusdi & Nurlaila, 2015).

2.3.8 Komplikasi

Jika tekanan darah tinggi tidak ditangani dengan baik, maka dapat menimbulkan efek samping dan berbagai komplikasi, antara lain (Irwan, 2016):

- 1) Serebrovaskular: Stroke, serangan iskemik transien, demensia vaskular, ensefalopati.
- 2) Mata dengan retinopati hipertensi.
- 3) Nefropati, hipertensi, albuminuria, penyakit ginjal kronis.
- 4) Klaudikasio intermiten arteri perifer

2.3.9 Penatalaksanaan

Pengobatan hipertensi yaitu dengan mengontrol tekanan darah untuk mencegah komplikasi. Penatalaksanaan meliputi farmakologi dan non farmakologi. Dengan pemberian diuretik, simpatomimetik, beta bloker, vasodilator dalam pengobatan farmakologis yaitu dengan memperhatikan fungsi dan kepatuhannya dalam melakukan pengobatan.

Pengobatan hipertensi tidak efektif bahkan jika mengurangi kejadian hanya 8%. Selain itu, obat ini sangat mahal dan memiliki efek samping

sehingga banyak orang menghentikan pengobatan. Terapi non-obat, sebaliknya, dapat dicapai dengan menurunkan berat badan, berolahraga secara teratur, makan makanan rendah garam dan lemak, berhenti merokok, dan terapi tambahan (Irwan, 2016).

Ada banyak terapi komplementer yang dikembangkan untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi, seperti pengobatan tradisional, akupunktur, hipnoterapi, akupresur dan meditasi. Meditasi adalah teknik untuk fokus dan menjadi lebih berhati-hati dan bijaksana, tetapi juga digunakan untuk mencegah atau mengobati penyakit (Kushartanti, 2016).

2.4 Konsep Meditasi

2.4.1 Pengertian

Meditasi berasal dari kata meditari yang berarti memikirkan atau memperhatikan sesuatu. Meditasi adalah teknik untuk membuat pikiran lebih berhati-hati dan bijaksana dan dapat digunakan untuk mencegah atau mengobati penyakit. Meditasi sedang menunggu. Artinya proses akan berjalan dengan sempurna. Meditasi dapat sangat membantu dalam proses pemurnian pikiran dan meningkatkan konsentrasi (Keliat, 2016).

Meditasi juga dianggap sebagai cara untuk menyembuhkan tekanan darah tinggi karena mengandung unsur penenang untuk menstabilkan tekanan darah dan menghilangkan stres pada pasien. Meditasi juga membantu merekonstruksi kehidupan sosial orang tua, yang umumnya sangat rentan terhadap penyakit kardiovaskular dan demensia. Meditasi juga sangat berharga bagi orang tua, karena melibatkan ketenangan pikiran. Merasa

tenang dan nyaman dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan demensia.

Meditasi adalah teknik yang digunakan untuk menenangkan pikiran, fokus pada masa kini, dan melepaskan ketakutan, kecemasan, dan keraguan yang terkait dengan masa lalu dan masa depan. Meditasi juga dapat menurunkan tekanan darah tinggi dan pada saat yang sama memperbaiki penyakit yang berhubungan dengan stres dan pola pernapasan pada penderita asma (Kozier, 2016).

Meditasi dapat dilakukan kapan saja, di mana saja dan tidak memerlukan peralatan atau biaya khusus. Periode meditasi yang paling efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah 15 menit dua kali seminggu. Penurunan tekanan darah sistolik terjadi karena pernapasan teratur melemaskan otot-otot tubuh dan mengurangi resistensi pembuluh darah. Kondisi ini mengakibatkan penurunan resistensi perifer dan pengendalian tekanan darah yang efektif (Dalimartha, 2015).

2.4.2 Mekanisme Meditasi

Mekanisme meditasi ini, mampu penurunan tekanan darah, dimulai di sepanjang saraf simpatis dan berlanjut keluar dari tulang belakang dengan mengontrol kontraksi dan relaksasi pembuluh darah di pusat vasomotor. Untuk saraf simpatis di dada dan perut. Rangsangan pusat vasomotor menghantarkannya dalam bentuk impuls yang turun melalui sistem saraf simpatis ke ganglia simpatis.

Pembentukan angiotensin dipicu oleh stimulasi renin dan kemudian berubah menjadi angiotensin II. Ini adalah vasokonstriktor kuat yang merangsang sekresi aldosteron di korteks adrenal. Oleh karena itu, hormon menahan natrium dan air di tubulus ginjal dan dapat mempengaruhi peningkatan volume pembuluh darah. Kelenjar hipotalamus, kelenjar hipofisis, dan kelenjar hipofisis, yang membentuk sumbu HPA yang berperan penting dalam menginduksi stres.

Pembentukan angiotensin ini disebabkan oleh rangsangan renin lalu akan berubah menjadi angiotensin II. Pada vasokonstriktor kuat yang gilirannya akan merangsang sekresi aldosterone pada korteks adrenal. Sehingga hormone dapat menyebabkan retensi natrium juga air pada tubulus ginjal yang dapat mempengaruhi peningkatan volume intravaskuler. Pada kelenjar hipotalamus, kelenjar pituitary, juga kelenjar hipofisis yang membentuk sumbu HPA dimana memainkan peran penting yang memicu terjadinya stress.

Respons stres tubuh dapat mengurangi kerja kelenjar adrenal dan juga mengurangi kortisol, yang mengurangi vasokonstriksi. Sistem saraf simpatis dan parasimpatis ini mengatur kerja penyempitan dan pelebaran pembuluh darah. Saat dalam keadaan meditasi otomatis, otak dilepaskan dari aktivitas berpikir dan rangsangan yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis berkurang. Saraf yang berkurang di semua organ tubuh. Penurunan aktivitas simpatis, terutama organ jantung, menurunkan kontraktilitas dan pembuluh darah, serta menurunkan respon terhadap tekanan vasokonstriktor. Terapi

meditasi ini menghasilkan efek fisiologis seperti menurunkan atau menurunkan detak jantung, tekanan darah. Mekanisme meditasi selama meditasi. Otak bergerak dari gelombang alfa, yang membantu mengendurkan otak, ke gelombang theta, yang mengendurkan otak. Transmisi ini melepaskan endorfin, mengurangi rasa sakit, menurunkan tekanan darah dan detak jantung, serta memperlambat pernapasan. Meditasi mendorong tubuh untuk kembali ke detak jantung normal. Selain itu, pengaturan aliran dan tekanan darah yang normal berguna (Gunawan A, 2015).

2.4.3 Cara Melakukan Meditasi

Menurut (Prayitno, 2015), meditasi sederhana untuk lansia adalah:

1. Duduklah dengan nyaman dalam keadaan rileks dan pejamkan mata.
2. Sebelum bermeditasi, menyebut nama Tuhan sesuai dengan pedoman agama masing-masing.
3. Tarik napas dan hembuskan dalam keadaan rileks sambil mengambil napas perut. Rahasiannya adalah tarik napas saat perut Anda hilang dan buang napas saat perut Anda kembali. Jika gangguan atau pikiran terganggu, fokuslah pada pernapasan dan rileks dengan hati-hati.
4. Meditasi sekitar 15-20 menit

2.4.4 Manfaat Meditasi

Ada beberapa manfaat meditasi (Emier, 2016) diantaranya:

1. Mengurangi stress
2. Mengontrol rasa cemas

3. Menurunkan tekanan darah dimana jika dilakukan secara rutin dan teratur akan memberikan efek pengurangan tegangan pada jantung dan arteri.
4. Meningkatkan focus
5. Meningkatkan kualitas tidur

2.4.5 Perubahan yang terjadi pada lansia setelah meditasi

Ada perubahan bahwa pengobatan ini dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini ditandai dengan berkurangnya aktivitas gelombang otak yang dapat merangsang hipotalamus untuk mengurangi sekresi hormon kortison, epinefrin, dan norepinefrin dalam aliran darah. Dari ketiga hormon tersebut, tidak hanya sekresinya berkurang dan aktivitas saraf simpatis pembuluh darah berkurang, tetapi juga aktivitas saraf simpatis berkurang dan pembuluh darah memiliki efek vasodilatasi. Perkembangan efek vasodilatasi pada pembuluh darah mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah perifer yang diikuti dengan penurunan tekanan darah (Watson, 2015).

2.4.6 Hal hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan meditasi

Ada beberapa hal sederhana yang perlu diperhatikan saat melakukan meditasi (Priyatno, 2015)

1. Jangan melakukan perbuatan buruk atau baik agar pikiran dan pikiran mendukung berpikir positif.

2. Pilih area yang tidak ramai sehingga Anda dapat berkonsentrasi, seperti ruangan, taman, atau area yang tenang. Aktivitas sehari-hari dan pakaian yang nyaman.
3. Waktu meditasi dapat ditentukan sendiri-sendiri, namun sebagian orang berpendapat bahwa pagi hari adalah yang terbaik, seperti pukul 04.00 hingga 07.00 pagi dan pukul 17.00 hingga 22.00 siang.
4. Saat bermeditasi, Anda bisa duduk dengan bebas, menyilangkan kaki, menumpuk, atau menyejajarkannya. Silakan pergi senyaman mungkin.

2.5 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual

