

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Hasil Penelitian

Tahapan *literature review* yang dilakukan dalam penelitian ini dengan melakukan pencarian data *literature* menggunakan website *Google Scholar* dan *PubMed*, pencarian data dilakukan mulai dari Januari-Agustus 2021 dan hasilnya diketahui melalui PICOTD ( *Population, Intervension, Comparisaon, Outcome, Time, Design*). Analisa jurnal dilakukan pada bulan 25 Juni 2021 dengan menggunakan *critical appraisal* dengan format *appraisal checklist for analylical quasi experimental*. Juga *JBI Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials*.

Berdasarkan hasil penelitian “*Systematic Literature Riview: Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*” analisis kritis terhadap 5 artikel jurnal hasil penelitian yang menjadi sampel *systematic literature riview* akan dituangkan dalam tabel *Critical Appraisal* sebagai berikut : **Tabel 5.1**

**Tabel 5.1**  
**Hasil Penelitian**  
 Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia  
 Dengan Hipertensi : *Literature Review*

No	Penulis (Tahun & Kode)	Judul	Tujuan	Metode	Responden	Hasil	Kelebihan	Kekurangan	Masukan
1	Ni Nyoman Susanti, Nyoman Sutresna, Dewa Agung 2020 ISSN : 2541-4615 Link : <a href="http://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/mekadika/article/view/108">http://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/mekadika/article/view/108</a>	Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Puskesmas II Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian meditasi terhadap hipertensi pada lansia.	Pra eksperimen dengan rancangan <i>One group Pre test-posttest Design</i>	30 responden	Hasil uji <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> didapatkan nilai $p = 0,001 < 0,05$ hasil ini menunjukkan ada pengaruh meditasi terhadap hipertensi pada lansia. Penelitian ini menunjukkan meditasi berpengaruh signifikan	Penelitian menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasi	Tidak mencantumkan abstrak bahasa Inggris.	Baiknya peneliti mencantumkan abstrak lengkap, juga teori lebih dibahas secara rinci.

terhada  
p  
penuru  
nan  
tekanan  
darah  
pada  
lansia

2	Weddy Martin, Ponia Mardia 2016 ISSN : 1979- 9292 Link : <a href="http://ejournal.ildikti10.id/index.php/jit/article/view/468-127">http://ejournal.ildikti10.id/index.php/jit/article/view/468-127</a>	Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia yang Mengalami Hipertensi	Bertujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi untuk tekanan darah pada lansia menderita hipertensi.	pra-eksperimen dengan <i>one group pretest-posttest desain</i>	20 responden	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik pada uji statistik menunjukkan bahwa $p = 0,000$ ( $p > 0,05$ ) artinya bahwa $H_0$ diterima atau tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah terapi meditasi adanya pengaruh secara signifikan	Memaparkan jelas peningkatan tekanan darah ataupun factor yang terjadi pada responden.	Penjelasan terapi meditasi masih kurang lengkap hanya menggambarkan secara umum, tidak terdapat saran hanya kesimpulan.	Baiknya peneliti lebih memperjelas teori yang berkaitan dengan tema penelitiannya.
---	---	---	--	--	--------------	---	--	---	--

						an.			
3	Armaita, Yessi Aprihatin 2019 ISSN : 2349-9788 Link : <a href="https://www.ijrjournal.com/IJRR_Vol.6_Issue.8_Aug2019/IJRR0060.pdf">https://www.ijrjournal.com/IJRR_Vol.6_Issue.8_Aug2019/IJRR0060.pdf</a>	<i>Effect of Meditati on Therapy to Reduce Blood Pressure in Elderly of Hyperte nsion Patients</i>	<i>The aim of the study was determi ne effect of meditati on therapy to reduce blood pressur e in elderly of hyperte nsion patients</i>	pra-eksperi ment dengan one group pretest-posttest desain	15 responden	<i>There was an effect of meditat ion to reduce blood pressur e in elderly of hyperte nsion patients (p&lt;0.05).</i>	Peneliti menjelaskan dengan jelas bagaimana pross meditasi terhadap tekanan darah itu sendiri	Tidak di jelaskan berapa lama perlakuan pemberian meditasi	Baiknya peneliti selain menjelas kan teori meditasi jelaskan juga waktu pemberia n meditasi agar tidak terjadi kekelirua n
4	Ni Putu Wiwik Oktaviani, Ni Putu Yessi Urmilasar i, Ni Wayan Trisnadwi , I Made Sudarma 2020 ISSN : 2615-7047 Link : <a href="https://balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/172/106">https://balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/172/106</a>	Pengaruh Meditasi Terhadap Hiperten si Pada Lansia Di Banjar Angklin g Desa Bakbaka n Wilayah Kerja Puskesmas Giayar II	Tujuan peneliti an ini untuk menget ahui pengaruh pemberi an meditas i terhadap hiperten si pada lansia	Pra eksperi mental dengan rancang an <i>One grou-Pre test-posttest Design</i>	20 responden	Hasil peneliti an menunj ukkan bahwa tekanan darah sistolik pada uji statistik menunj ukkan bahwa p value = 0,00 < $\alpha$ 0,05 menunj ukkan ada pengaruh pemberi an	Pembahas an dan hasil penelitian jelas sehingga mudah membaca makna isi jurnal, Peneliti menjelaskan an berapa lama pemberian meditasi yang efektif	Peneliti hanya menjelaskan teori meditasi tapi tidak menjelaskan keuntungan dari meditasi	Baiknya peneliti menjelas kan secara keseluruh an dari variabel penelitian nya juga masukan banyak teori pendukun gnya

meditasi  
i  
terhada  
p  
hiperte  
nsi  
pada  
lansia  
di  
Banjar  
Angkli  
ng  
Desa  
Bakbak  
an  
Wilaya  
h Kerja  
Puskes  
mas  
Gianyar  
II

5	Yadneshwar Khobragade, Sujata Khobragade, Adinegara bin Lutfi Abbas 2016 DOI : 10.18203 Link : <a href="https://www.researchgate.net/publication/304610808_Hypertension_and_meditation_can_meditation">https://www.researchgate.net/publication/304610808_Hypertension_and_meditation_can_meditation</a>	<i>Hypertension and meditation can meditation be useful in preventing hypertension</i>	<i>In order to find out effectiveness of meditation in hypertension</i>	<i>Randomised controlled</i>	55 respon den	<i>reduction in systolic blood pressure ranging from 10-26mmHg in meditators compared to 2-6mmHg in control groups</i>	Teori penjelasan meditasi cukup lengkap, pembahasan cukup jelas	Peneliti tidak menjelaskan keuntungan dari meditasi juga berapa waktu yang dibutuhkan untuk melakukan meditasi	Baiknya peneliti sertakan berapa lama efektif dalam pemberian meditasi untuk turunkan hipertensi
---	---	--	---	------------------------------	---------------------	--	--	---	---

---

[n\\_be\\_usef](#)  
[ul\\_in\\_pre](#)  
[venting\\_h](#)  
[ypertensio](#)  
[n](#)

## 5.2 Pembahasan

Berdasarkan kelima jurnal tentang Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi yang telah dianalisis, memiliki desain penelitian pra eksperimen dan *randomized controlled*, kemudian memiliki hasil dan kesimpulan yang sama yaitu terdapat pengaruh meditasi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Hasil atau masalah kesehatan yang paling umum bagi orang tua adalah tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi dapat membebani sistem peredaran darah dan organ (otak dan jantung) yang menerima suplai darahnya (Triyanto, 2014). Tekanan darah tinggi juga dapat merusak pembuluh darah di seluruh tubuh, terutama mata, jantung, ginjal, dan otak. Oleh karena itu, konsekuensi umum dari hipertensi jangka panjang yang tidak terkontrol adalah gangguan penglihatan, emboli arteri koroner, gagal ginjal, dan stroke. Selain itu, jantung mengembang karena harus meningkatkan beban kerjanya saat memompa melawan tekanan darah tinggi (Anna & Bryan, 2015). Salah satu faktor penyebab tekanan darah tinggi dan tekanan darah tinggi adalah asupan garam yang berlebihan, yang dapat meningkatkan sekresi hormon natrium dan secara tidak langsung meningkatkan tekanan darah. Asupan natrium juga merangsang mekanisme reseptor vaskular yang menekan sistem saraf pusat (Ardiansyah, 2016). Selain itu, kurangnya

aktivitas fisik yang salah satunya adalah tekanan darah tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik yang tidak optimal untuk daya pompa jantung. Selain itu, orang yang tidak aktif cenderung memiliki peningkatan risiko detak jantung yang tinggi, sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras selama kontraksi. Semakin kaku otot jantung dan semakin besar kebutuhan untuk memompanya, semakin besar tekanan pada arteri.

Hipertensi dapat diobati dengan terapi obat dan non obat, serta terapi komplementer. Terapi komplementer adalah pengobatan sederhana yang melengkapi terapi obat untuk pemulihan. Contoh terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah adalah Terapi Meditasi (Fuad, 2016). Meditasi adalah teknik yang digunakan untuk menenangkan pikiran, fokus pada masa kini, dan menghilangkan rasa takut, cemas, dan ragu (Kozier, 2015).

Hasil penelitian terhadap 30 responden yang dilakukan oleh Ni Nyoman Susanti, I Nyoman Sutresna, dan I Dewa Agung (2020) di Denpasar Timur menunjukkan bahwa terapi meditasi efektif. 166,83 mmHg, minimal 155 mmHg dan maksimal 180 mmHg sebelum tes. Tekanan darah lansia setelah meditasi sebagian besar 25,83,3%, rata-rata tekanan darah setelah tes 142,50 mmHg, nilai SD 10,318, nilai minimum 120 mmHg, dan nilai maksimum 160 mmHg. Latihan meditasi ini membantu menurunkan tekanan darah sistolik lebih dari 20 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 10 hingga 15 mmHg. Dan penurunan ini pada prinsipnya disebabkan oleh relaksasi meditasi, yang menempatkan tubuh dalam keadaan tenang, dan kemudian mengalami keadaan relaksasi dan keseimbangan. Adapun untuk kelebihan jurnal Ni Nyoman Susanti, I Nyoman Sutresna, I Dewa

Agung, yaitu Penelitian menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya, tidak mencantumkan abstrak bahasa inggris.

Hal serupa disebutkan dalam penelitian Weddy Martin, Ponia Mardian (2017) tentang efek terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan tekanan darah tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test berkisar antara 162,35/96,72 mmHg hingga 132,78/77,81 mmHg setelah dilakukan pengujian dari 20 responden. Penelitian lain mengikuti penelitian ini dilakukan oleh Martin (2017) tentang pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test berkisar antara 158,12/98,20 mmHg hingga 141,22/80,01 mmHg setelah tes, menunjukkan efek dari pemberian meditasi. Dalam penelitian ini, beberapa responden yang mengalami tekanan darah tinggi akibat faktor stres berlebihan tidak mengontrol makanan seperti asupan garam, lemak berlebih, dan keturunan. Hasil penelitian ini didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Hayens (2016). Tekanan darah sistolik dipengaruhi secara psikologis, sehingga dalam keadaan rileks menyebabkan tenang dan menurunkan tekanan darah sistolik. Tekanan darah sistolik juga dipengaruhi oleh sirkulasi sistemik. Sirkulasi paru dengan meditasi menghasilkan denyut nadi dan tekanan darah yang lebih rendah. Penurunan tekanan darah sistemik. Manfaat jurnal ini menjelaskan secara gamblang faktor-faktor yang menyebabkan tekanan darah atau responden meningkat. Kekurangan jurnal ini, penjelasan terapi meditasi, masih belum lengkap, tetapi hanya dijelaskan secara umum.

Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Armaita, Yessi Aprihatin (2019) tentang *Effect of meditation therapy to reduce blood pressure in elderly of hypertension patients* hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh meditasi untuk menurunkan tekanan darah antara tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada lansia penderita hipertensi ( $p < 0,05$ ). Meditasi sendiri terbukti membantu menurunkan tekanan darah, ketika meditasi dilakukan secara rutin juga sesuai dengan prosedur akan sangat berdampak pada kesehatan terutama pada penderita hipertensi. Kelebihan yang terdapat pada jurnal ini peneliti menjelaskan dengan jelas bagaimana proses meditasi terhadap tekanan darah itu sendiri, kekurangan jurnal ini juga tidak di jelaskan berapa lama perlakuan pemberian meditasi.

Pernyataan di atas dikuatkan oleh penelitian lain yaitu penelitian yang dilakukan di Banjar Angkring oleh Ni Putu Wiwik Oktaviani, Ni Putu Yessi Urmilasari, Ni Wayan Trisnadewi dan I Made (2021), dengan sampel sebanyak 20 orang sebagai responden. Sebelum meditasi, lansia penderita hipertensi memiliki tekanan darah sistolik 169,25 mmHg, minimal 160 mmHg dan maksimal 180 mmHg. Rerata tekanan darah diastolik adalah 101,75 mmHg, minimum 90 mmHg dan maksimum 115 mmHg. Kedua, rata-rata tekanan darah sistolik setelah meditasi adalah 139,75 mmHg, minimal 120 mmHg dan maksimal 150 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik 75,95 mmHg, minimum 60 mmHg, maksimum 90 mmHg, dan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah meditasi masuk dalam kategori hipertensi yaitu meditasi menurut teori Jerry (2015). Dapat menurunkan tekanan darah tinggi dengan mengontrol kontraksi dan relaksasi tekanan darah. Itu

juga terletak di pusat vasomotor sumsum tulang belakang. Mengenai kelebihan jurnal ini, peneliti secara gamblang menjelaskan bagaimana proses meditasi tekanan darah itu sendiri berlangsung, namun kekurangan dari jurnal ini tidak menjelaskan waktu yang dibutuhkan untuk terapi meditasi. Selain itu, dengan tidak adanya jurnal ini, peneliti menjelaskan bagaimana manajemen meditasi yang efektif. Mengenai kekurangan jurnal ini, peneliti hanya menjelaskan teori meditasi, bukan kelebihan meditasi.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Yadneshwar Khobragade, Sujata Khobragade, dan Adinedara bin Lutfi Abbas (2016), semua penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik pasca meditasi menurun pada kisaran 10-26 mmHg dibandingkan dengan 2-6 mmHg. Ini memiliki efek melakukan. Tekanan darah diastolik 3 sampai 13 mmHg pada kelompok kontrol berarti memiliki efek pemberian meditasi dibandingkan dengan 1 sampai 4 mmHg pada kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, meditasi membantu meningkatkan sikap dan pendekatan terhadap kehidupan. Oleh karena itu, tanamkan pikiran dan tindakan yang benar. Secara fisiologis, meditasi ini dapat menyebabkan dominasi parasimpatis atas saraf simpatis, menjaga denyut nadi dan tekanan darah, mengurangi kejang pembuluh darah, dan mencegah komplikasi terkait hipertensi. Kelebihan dan kekurangan jurnal ini adalah penjelasan teori meditasi sangat lengkap, pembahasan sangat jelas, dan peneliti tidak menjelaskan manfaat meditasi dan waktu yang dibutuhkan untuk bermeditasi.

Berbeda dengan penelitian Adi Marthayoga, Bagus, I Ketut Suardana yang menyatakan bahwa hal ini menunjukkan bahwa hasil uji-t independen menunjukkan

bahwa p-value untuk selisih sistolik dan diastolik adalah 0,05, dan nilai thitung < t, sehingga Ho diterima yang berarti tidak terdapat perbedaan tekanan darah yang signifikan antara kelompok meditasi dan kelompok kontrol. Perbedaan yang tidak signifikan ini dapat disebabkan oleh banyak faktor karakteristik responden. Sebagian besar responden di Desa Bungbungan memiliki riwayat hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa orang dengan riwayat keluarga hipertensi akan memiliki 4,04 kali peningkatan risiko terkena hipertensi dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki riwayat hipertensi (Sugiharto, 2007 dalam Rahayu, 2015).

Hasil analisis menunjukkan bahwa meditasi berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi karena berkaitan erat dengan pikiran. Seseorang akan muncul ketika pikirannya tidak tenang, nafasnya akan kacau. Respon relaksasi berhubungan erat dengan aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Jika seseorang dalam keadaan rileks, aksis HPA ini akan menurunkan kadar kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah dan denyut nadi. Kadar kortisol dalam darah mempengaruhi penyempitan pembuluh darah. Kadar epinefrin dan norepinefrin yang rendah dapat menyebabkan pembuluh darah melebar. Kadar adrenalin dan norepinefrin dalam darah bekerja langsung pada reseptor alfa dan alergenik otot polos pembuluh darah, menyebabkan vasokonstriksi. Vasodilatasi akibat penurunan kadar adrenalin dan norepinefrin dapat menurunkan resistensi perifer total yang akan menurunkan tekanan darah (Dusek & Benson, 2015).

Hal inilah yang telah dilakukan penelitian, yaitu bahwa memberikan meditasi mempengaruhi tekanan darah pada orang lanjut usia dengan tekanan darah

tinggi karena pernapasan memiliki hubungan yang erat dengan pikiran. Perasaan atau emosi adalah produk dari pikiran. Hal ini ditunjukkan pada orang yang sedang marah, karena pikirannya tidak tenang, tidak bekerja serempak, sehingga nafasnya terengah-engah. Orang yang merasa sedih, cemas, takut, atau panik tidak bernapas secara teratur. Meditasi dapat menjadi alternatif bagi pasien tekanan darah tinggi, dengan meditasi pasien akan lebih mampu menghilangkan atau mengurangi stres, karena meditasi menghasilkan respon stres sehingga hipotalamus bekerja beradaptasi dan terjadi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga tekanan darah akan turun.

Berdasarkan analisis kelima jurnal di atas tentang pengaruh pemberian terapi meditasi terhadap hipertensi terdapat pengaruh terhadap penurunan hipertensi dengan hasil uji statistik menunjukkan mean  $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ . Dimana lansia dapat mengontrol diri dalam keadaan rileks, meditasi juga dapat menjadi alternatif bagi pasien hipertensi, karena dengan meditasi pasien akan lebih mampu menghilangkan atau mengurangi stres, karena meditasi menghasilkan respon stres sehingga kerja hipotalamus beradaptasi dan terjadi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga tekanan darah turun.

Hal ini sejalan dengan teori Jerry (2015) bahwa meditasi digunakan untuk penderita hipertensi karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi dengan mengontrol dan merelaksasi penyempitan pembuluh darah. Itu juga terletak di pusat vasomotor sumsum tulang belakang. Saat bernafas, akan memudahkan tubuh mendapatkan oksigen yang diperlukan untuk proses metabolisme yang efisien. Juga dengan teknik pernapasan yang tepat sangat penting, yang kemudian akan

menyebabkan peningkatan energi dan pembakaran lemak, dan juga membantu meningkatkan sirkulasi darah. Agar jantung mendapat manfaat dari bekerja lebih efisien, dengan memompa lebih banyak darah dan mengurangi denyut nadi, juga menurunkan kadar lemak dalam darah, seperti kolesterol dan trigliserida, sehingga kemungkinan penyumbatan pada pembuluh darah, dan kemungkinan penyumbatan, dapat dikurangi. Pembuluh darah yang menuju ke otot jantung akan berkurang dan menurut para peneliti, hal ini karena meditasi dalam keperawatan dikatakan sebagai salah satu teknik pernapasan yang benar dan dalam. Berdasarkan analisis lima jurnal penelitian di atas tentang pengaruh pemberian meditasi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, meditasi ini dianggap mendukung pengobatan nonfarmakologis, serta intervensi dan asuhan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.