

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tertinggi yang di derita lansia, dan jika tidak ditangani sedini mungkin akan berkembang dan menimbulkan komplikasi bahkan berujung pada kematian. Penanganan hipertensi selain dengan terapi farmakologi dapat juga dengan terapi nonfarmakologi dengan menerapkan terapi komplementer, salah satu terapi nonfarmakologi yaitu dengan meditasi.. Penggunaan meditasi dinilai relatif lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana untuk lansia dibandingkan dengan akupresur atau akupunktur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.

Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* dengan pendekatan *systematic literature review*. Teknik yang digunakan *sampling Purposive Sampling*. Populasi dalam penelitian 1.032 artikel dari *Google Scholar*, dan *Pubmed*, selanjutnya dianalisa menggunakan *prisma flow* dan dinilai kelayakan menggunakan JBI (*Joanna Briggs Institute*) dengan jenis *Appraisal checklist for Quasi Experimntal Studies* dan *Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials* sehingga didapatkan sampel 5 artikel.

Hasil penelitian dari kelima jurnal dengan nilai hasil uji statistik menunjukkan nilai rata-rata nilai p value =  $0,001 < 0,05$ , menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian meditasi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dimana meditasi ini dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dengan merelaksasikan pembuluh darah, sehingga memperlancar aliran darah dan menurunkan tekanan darah, juga mampu menyeimbangkan saraf otonom yang bertugas membantu tubuh menjaga tekanan darah agar tetap normal.

Berdasarkan *literature* ini maka hendaknya perawat lebih mempelajari kembali mengenai pemberian meditasi pada lansia agar mampu memberikan intervensi atau asuhan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah sehingga dapat meningkatkan status kesehatan lansia.

**Kata Kunci** : Hipertensi, Lansia pertengahan, Meditasi  
**Daftar Pustaka** : 2 Buku (2011-2021)  
14 jurnal (2011-2021)  
3 website (2011-2021)

## **ABSTRACT**

*Hypertension is one of the most common diseases suffered by the elderly. If it is not treated early, it will possibly develop and cause complications and even lead to death. The treatment of hypertension in addition to pharmacological therapy can also be done with non-pharmacological therapy by applying complementary therapy. One of the non-pharmacological therapies is meditation. The use of meditation is considered relatively safer, easier, faster and simpler for the elderly compared to acupressure or acupuncture. The purpose of this research was to determine the effect of giving meditation on blood pressure in the elderly with hypertension.*

*The research method used was a literature review with a systematic approach. The technique used was purposive sampling. The population in the research was 1,032 articles that obtained from Google Scholar, and PubMed, then analyzed using prism flow and assessed using JBI (Joanna Briggs Institute) with the type of Appraisal checklist for Quasi Experimental Studies and Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials so that a sample of 5 articles was obtained.*

*The results of the journals with statistical test showed the average value of  $p$  value =  $0.001 < 0.05$ , indicating that there was an effect of giving meditation on blood pressure in the elderly with hypertension. This meditation can affect the central nervous system by relaxing blood vessels so that it will facilitate blood flow and lower blood pressure. It is also able to balance the autonomic nerves which are in charge of helping the body to maintain normal blood pressure.*

*Based on this literature, the nurse should learn more about the treatment of meditation to the elderly in order to be able to provide the interventions or nursing care to reduce blood pressure so that it can improve their health.*

**Keyword** : **Hypertension , middle aged, meditation**  
**Referenes** : **2 Book ( 2011-2021)**  
**14 journals ( 2011-2021)**  
**3 website ( 2011-2021)**