

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 diatolik 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)