

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 review* 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.