

**PENGARUH MEDITASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI
WREDHA DHARMA BHAKTI KASIH
SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan**



**DOMINIKA RISNANDA ALFINSIA PUTRI
(NIM R1116019)**

**PROGRAM STUDI DIV BIDAN PENDIDIK FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA**

2017

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul:

**Pengaruh Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia
dengan Hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih
Surakarta**

Oleh :

**Dominika Risnanda Alfinsia Putri
R1116019**

Telah dipertahankan dan disetujui di hadapan Tim Penguji Proposal Karya Tulis
Ilmiah Program Studi DIV Bidan Pendidik FK UNS

Pada Hari Kamis, Tanggal 23 November 2017

Ketua Penguji

Nama : Endang Listyaningsih S.dr., M.Kes

NIP : 196408101998022001

Sekretaris

Nama : Agus Eka Nurma Yuneta S.ST., M.Kes

NIK : 1983081520130201

Anggota 1

Nama : Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi

NIP : 197603232005011002

Anggota 2

Nama : Erindra Budi C., S.Kep, Ns, M.Kes

NIP : 197802202005011001

Surakarta,

23 NOV 2017

Ketua Program Studi

(**Dr. Sri Mulyani, S.Kep, Ns, M.Kes**)
NIP. 196702141993032001



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : DOMINIKA RISNANDA ALFINSIA PUTRI
NIM : R1116019
Judul KTI : PENGARUH MEDITASI TERHADAP PENURUNAN TEKAMIN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI
WREDHA DHARMA BHAKTI KASIH SURAKARTA

Program Studi : Diploma IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran UNS

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya susun adalah benar karya saya. Saya bertanggung jawab secara penuh apabila dikemudian hari terdapat tuntutan yang meragukan keaslian Karya Tulis Ilmiah yang saya susun. Dan apabila terbukti benar saya melakukan plagiatisme (praktik penjiplakan), maka saya siap menerima seluruh konsekuensi termasuk pencabutan status saya sebagai mahasiswa dan atau pembatalan ijazah oleh institusi apabila terdapat tuntutan yang dapat mengakibatkan rusaknya nama institusi di masyarakat.

Demikian surat keterangan ini saya buat tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 31 OKTOBER 2017

Penulis,



(DOMINIKA RISNANDA ALFINSIA P.)
Nama jelas dan tanda tangan

NB : Lembar ini harap dikumpulkan sebelum pelaksanaan ujian laporan.

ABSTRAK

Dominika Risnanda Alfinsia Putri. R1116019. 2017. Pengaruh Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

Latar Belakang: Hipertensi memiliki prevalensi paling tinggi dalam masalah kesehatan lanjut usia yaitu 55,76%. Fungsi fisiologis pada lanjut usia mengalami penurunan akibat bertambahnya umur dan proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak terjadi. Meditasi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode: Penelitian pra eksperimen ini menggunakan desain *pretest* dan *posttest* yang menggunakan teknik *total sampling* dengan besar sampel 18 responden yang memenuhi kriteria restriksi. Alat pengumpulan data menggunakan tensimeter digital. Tekanan darah lansia yang menderita hipertensi ditandai dengan tekanan sistolik 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Teknik analisis data menggunakan Uji t berpasangan.

Hasil penelitian : Rerata tekanan darah lansia dengan hipertensi pada *pretest* yaitu tekanan darah sistolik 173,11 mmHg dan tekanan darah diastolik 106,89 mmHg. Pada *posttest* didapatkan rerata tekanan darah sistolik 158,83 mmHg dan tekanan darah diastolik 97,22 mmHg. Hasil analisis data dengan uji t berpasangan menunjukkan $p < 0,005$ ($p < 0,000$).

Simpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan pada Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

Kata kunci : Meditasi, Tekanan Darah, Lansia

ABSTRACT

Dominika Risnanda Alfinsia Putri. R1116019. 2017. Effects of Meditation to Decrease Blood Pressure in the Elderly with Hypertension in Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

Background: Hypertension has the highest prevalence in elderly problem that is 55.7%. Physiological function in elderly patients is decreasing because of advancing age and the aging process so that non-communicable disease is prevalent. Meditation is one of nonpharmakologic therapy that can be done to lower blood pressure in the elderly with hypertension. This study aimed to determine the effect of meditation on the reduction of blood pressure in the elderly with hypertension.

Methods: This pre-experimental design using *pretest* and *posttest* were using technique *total sampling* with a large sample of 18 respondents who meet the criteria restriction. Data collection tools using automatic blood pressure monitor. Elderly blood pressure who suffer from hypertension characterized by a systolic pressure 140 mmHg and diastolic blood pressure 90 mmHg. Data were analyzed using paired t test.

Results: The mean blood pressure in elderly with hypertension *pretest* 173,11 mmHg in systolic blood pressure and diastolic blood pressure of 106,89 mmHg. At *posttest* obtained average 158,83 mmHg in systolic blood pressure and diastolic blood pressure of 97,22 mmHg. The results of the data analysis by paired t test showed $p < 0,005$ ($p < 0,000$).

Conclusion: There is a significant influence on meditation to Decrease Blood Pressure in the Elderly with Hypertension in Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

Keywords: Meditation, Blood Pressure, Elderly

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Tuhan atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta ” yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan pada Program Studi D IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Sri Mulyani, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi selaku pembimbing utama penyusunan KTI.
3. Erindra Budi C, S.Kep, M.Kes, selaku pembimbing pendamping dalam penyusunan KTI ini.
4. Endang Listyaningsih S,dr.,M.Kes selaku ketua tim penguji KTI yang telah banyak memberikan saran dan masukannya.
5. Agus Eka Nurma Yuneta S.ST., M.Kes selaku sekretaris tim penguji KTI yang memberikan banyak saran dan masukannya.
6. Ny Agustina Sri Haryanti Sumali S.Pd selaku pimpinan Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta yang telah memberikan motivasi dan ijin dilakukannya penelitian ini.
7. Seluruh dosen dan karyawan Program Studi D IV Bidan Pendidik Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kedua orang tua dan adik yang telah memberikan seluruh dukungan baik moril maupun materil kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

9. Romo Bagus Dwiko, SJ, selaku Pastor pembina di Pastoral Mahasiswa Surakarta (PARMAS), keluarga residensi PARMAS, para Om dan Tante yang menjadi SC di PARMAS, dan teman-teman PARMAS yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Para Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta yang bersedia menjadi responden dan pengurus serta karyawan Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta yang mendukung berjalannya penelitian ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa D IV Bidan Pendidikan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret angkatan tahun 2016/2017 yang senantiasa saling memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak terdapat kekurangan, maka penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam rangka perbaikan di masa yang akan datang.

Surakarta, Oktober 2017

Dominika Risnanda Alfinsia Putri

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah	1
B. Perumusan masalah	3
C. Tujuan penelitian	3
D. Manfaat penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan teori	
1. Meditasi	
a. Pengertian Meditasi	5
b. Aspek-aspek dalam meditasi penyembuhan	5
c. Tujuan Meditasi	7
d. Manfaat Meditasi	7
e. Penggolongan Meditasi	8
f. Latihan meditasi	9
g. Meditasi pada Lansia	12
2. Hipertensi	
a. Pengertian Hipertensi	13
b. Tanda dan Gejala	13

c. Jenis-jenis Hipertensi	14
d. Etiologi	14
e. Faktor Risiko	15
f. Klasifikasi Hipertensi	17
g. Patofisiologi Hipertensi	18
h. Pengukuran tekanan darah	19
i. Diagnosis	20
j. Cara Mencegah Hipertensi	20
k. Penatalaksanaan Hipertensi	21
3. Hubungan Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi	23
B. Kerangka pemikiran	25
C. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Waktu dan Tempat penelitian	26
C. Subjek penelitian	27
D. Sample dan Teknik Sample	27
E. Besar Sample	27
F. Kriteria Retriksia	27
G. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
H. Alat Ukur dan Bahan Penelitian	29
I. Cara Kerja	29
J. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis univariat	32
B. Analisis bivariat	36
BAB V PEMBAHASAN	
A. Karakteristik responden	38
B. Pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia ..	42
C. Keterbatasan penelitian	45

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan 46

B. Saran 47

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR LAMPIRAN

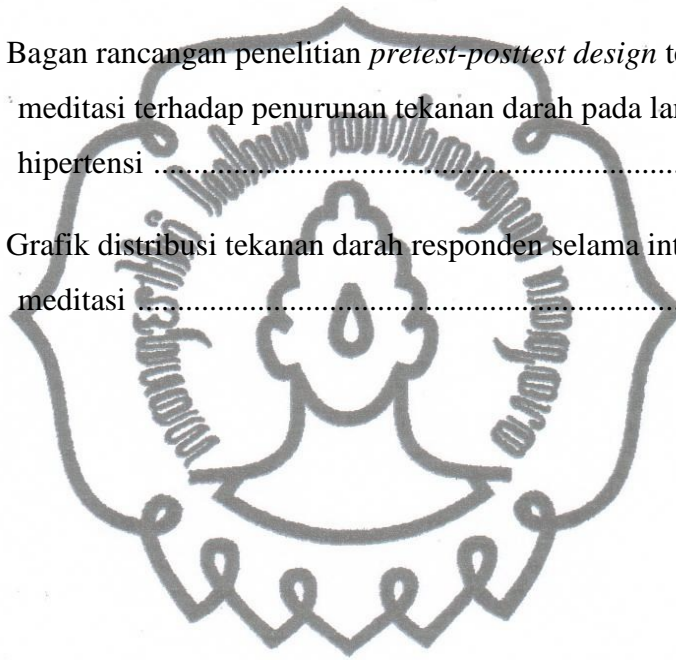
- Lampiran 1 Jadwal penelitian
- Lampiran 2 Cara Bermeditasi Bagi Lansia
- Lampiran 3 Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah Pembimbing Utama
- Lampiran 4 Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah Pembimbing Pendamping
- Lampiran 5 Validitas Alat Ukur
- Lampiran 6 Cara Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Pemberian Ijin Penelitian
- Lampiran 9 Surat permohonan kesediaan menjadi responden
- Lampiran 10 Lembar *Informed consent* penelitian
- Lampiran 11 Surat Pemberian Ijin Responden Penelitian
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Pelatihan Meditasi Pelatih I
- Lampiran 13 Surat Pernyataan Pelatihan Meditasi Pelatih II
- Lampiran 14 Lembar Observasi Intervensi Meditasi
- Lampiran 15 Data berat badan dan IMT Responden
- Lampiran 16 Hasil Pengolahan data dengan SPSS
- Lampiran 17 Dokumentasi penelitian

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi menurut ESH/ESC 2013	18
Tabel 3.1 Tabel definisi operasional variabel	28
Tabel 4.1 Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia	33
Tabel 4.2 Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin	33
Tabel 4.3 Rerata tekanan darah sistolik responden sebelum dan sesudah meditasi	34
Tabel 4.4 Rerata tekanan darah diastolik responden sebelum dan sesudah meditasi	34
Tabel 4.5 Hasil uji normalitas data	36
Tabel 4.6 Hasil uji t berpasangan	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka pemikiran penelitian pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	25
Gambar 3.1 Bagan rancangan penelitian <i>pretest-posttest design</i> tentang pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	26
Gambar 4.1 Grafik distribusi tekanan darah responden selama intervensi meditasi	35



**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

**Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia
dengan Hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih
Surakarta**

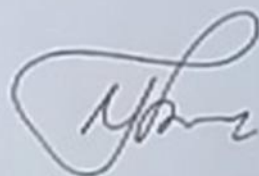
Oleh :

**Dominika Risnanda Alfinsia Putri
R1116019**

Telah disetujui untuk diuji di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program
Studi D IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
Surakarta

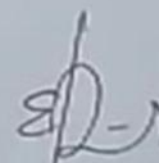
Pada Hari Kamis , Tanggal: 26 Oktober 2017

Pembimbing Utama



**(Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi)
NIP 197603232005011002**

Pembimbing Pendamping



**(Erindra Budi C., S.Kep, Ns, M.Kes)
NIP 197802202005011001**