

**PENGARUH PEMBERIAN MEDITASI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI DESA LALOS KABUPATEN TOLITOLI**

SKRIPSI



**NUHRIFA H.ARFA
201401P088**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2018**

ABSTRAK

NUHRIFA H. ARFA. Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lansia dengan Hipertensi di desa Lalos Kabupaten Tolitoli. Dibimbing oleh DJUWARTINI dan NURHAYATI.

Hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah yang melebihi normal dan sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti, masalah yang dialami lansia saat dilakukan observasi tersebut lansia mengatakan pusing dan nyeri tengkuk saat lansia mengetahui tekanan darahnya melebihi batas normal, perawat hanya memberikan obat anti hipertensi, perawat masih belum dapat memberikan terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi meditasi. Meditasi merupakan latihan olah jiwa yang dapat memusatkan pikiran dan berkonsentrasi sehingga dapat menyeimbangkan fisik, emosi dan mental sehingga dapat mengarahkan pikiran menuju ketenangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Lalos Kabupaten Tolitoli. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre experiment* menggunakan desain *one group pre test-post test design*, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 dengan teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, dengan nilai p yaitu $0,001 \leq 0,05$. Simpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Lalos Kabupaten Tolitoli. Disarankan untuk petugas kesehatan untuk menerapkan terapi nonfarmakologi agar dapat menurunkan tekanan darah dan khususnya untuk Wilayah Desa Lalos Kabupaten Tolitoli dapat menerapkan terapi meditasi tersebut.

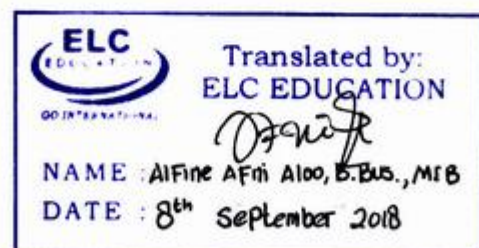
Kata Kunci : Terapi meditasi, tekanan darah, hipertensi.

ABSTRACT

NUHRIFA H. ARFA. Impacts of giving meditation to reduce high blood pressure towards the older people with hypertension in Lalos village of Tolitoli regency. Assisted by DJUWARTINI and NURHAYATI.

Hypertension is an escalation of blood pressure which excess the normal pressure and often leads to an urgent situation because it can happen unconsciously without showing any significant symptoms. Most common problems experienced by the elder people when we observed were dizziness and neck pain when they realized that they blood pressure outpaced the normal limit. Generally the nurses would normally hand the anti-hypertension medicine and could not perform non-pharmacology therapy to reduce the blood pressure. One therapy, which believed to overcome this situation, is called meditation therapy. Meditation is a training to the soul in order to bring focus to the mind and stay concentrated to balance the physic, emotion and mental and to bring oneself to calm down. The purpose of this research is to find out the impacts of giving the meditation to reduce high blood pressure towards older people with hypertension in Lalos village of Tolitoli regency. This is a quantitative designed research with pre experiment using the one group pre-test post-test design. Total sample within this research is 15 people with non-probability sampling as sampling techniques using the purposive sampling method. We used Wilcoxon test as data analysis with the p value is $0,001 \leq 0,05$. As a conclusion for this research is that there is a significant implication of giving the meditation towards the blood pressure deflation on elderly people in Lalos village Tolitoli regency. It is suggested to the nurses to apply non-pharmacology therapy in order to bring the blood pressure especially in Lalos village Tolitoli regency.

Key words : Meditation therapy, blood pressure, hypertension.



**PENGARUH PEMBERIAN MEDITASI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI DESA LALOS KABUPATEN TOLITOLI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memproleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**NUHRIFA H.ARFA
201401P088**

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2018**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN MEDITASI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI DESA LALOS KABUPATEN TOLITOLI**

SKRIPSI

**NUHRIFA HARFA
201401P088**

**Skripsi ini telah Diujikan
Tanggal 29 Agustus 2018**


**Penguji ,
Ismawati, S.Kep.,Ns.,M.Sc
NIK : 20110901018**

(.....


**Pembimbing I,
Djuwartini, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK : 2016090167**

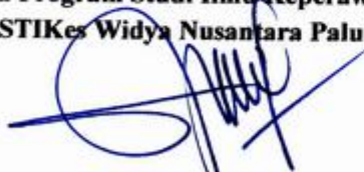
(.....


**Pembimbing II,
Nurhayati, S.Si.,M.Sc
NIK: 20130901030**

(.....


Mengetahui,

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
STIKes Widya Nusantara Palu**



Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes

NIK: 20080901001

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan Tanggal 30 Juli sampai 1 Agustus Tahun 2018 ini ialah pemberian perlakuan terhadap responden, dengan judul **“Pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Lalos Kabupaten Tolitoli”**.

Terima kasih saya ucapkan yang sebesar-besarnya kepada ayah saya Hasanuddin H. Arfa dan Ibu saya Faradibah A. Luwas serta keempat saudara saya yang telah memberikan doa, kasih sayang, serta dukungan baik moral dan material sehingga saya dapat menyelesaikan studi saya di STIKes Widya Nusantara Palu.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Dr. Pesta Corry S. Dipl.Mw.,S.KM.,M.Kes., selaku Ketua Yayasan STIKes Widya Nusantara Palu.
2. Dr. Tigor H. Situmorang, M.H.,M.Kes., selaku Ketua STIKes Widya Nusantara Palu.
3. Djuwartini, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Nurhayati, S.Si., M.Sc., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
5. Ismawati, S.Kep.,Ns.,M.Sc., selaku Penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Hasnidar, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku Ketua Proram Studi Ilmu Keperawatan STIKes Widya Nusantara Palu.

7. Kepala Puskesmas Galang Kabupaten Tolitoli beserta para staf dan responden atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan tepat pada waktu yang telah ditentukan.
8. Dosen pengajar pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Widya Nusantara Palu yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.
9. Rekan saya Sri Hartina, S.Kep dan Febrika Firiwara, S.Kep yang telah membantu penulis dengan tulus hati, kiranya semua bantuan rekan penulis dari awal proposal hingga skripsi ini tidak akan terlupakan dan semoga mendapat imbalan yang setimpal dari Tuhan YME.
10. Rekan-rekan mahasiswa pindahan Tolitoli Squad dan Ukhti yang selalu memberikan semangat dan motivasi selama ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Widya Nusantara Palu Angkatan Tahun 2014 yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
12. Semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, kiranya semua ketulusan dan bantuan yang penulis terima tersebut tidak akan terlupakan dan semoga mendapat imbalan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Ilmu Keperawatan.

Palu, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Tinjauan Teori	7
2.2 Kerangka Teori	22
2.3 Kerangka Konsep	23
2.4 Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.4 Variabel Penelitian	26
3.5 Definisi Operasional	27
3.6 Instrumen Penelitian	28
3.7 Teknik Pengumpulan Data	28
3.8 Analisa Data	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil	30
4.2 Pembahasan	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Simpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	8
Tabel 2.2 Klasifikasi berdasarkan tekanan darah pada orang dewasa	8
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden di Puskesmas Galang Desa Lalos Kabupaten Tolitoli	30
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden di Desa Lalos Kabupaten Tolitoli	31
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan responden di Desa Lalos Kabupaten Tolitoli	31
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi tekanan darah lansia sebelum dilakukan meditasi di Desa Lalos Kabupaten Tolitoli	32
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi tekanan darah lansia setelah dilakukan meditasi di Desa Lalos Kabupaten Tolitoli	32
Tabel 4.6 Pengaruh latihan meditasi terhadap penurunan tekanan darah	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	22
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Status Pemeriksaan Penelitian (Lembar Observasi)
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 4 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 5 Surat Balasan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 8 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Formulir Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Dokumentasi
- Lampiran 11 Hasil Lembar Pengukuran
- Lampiran 12 Master Tabel
- Lampiran 13 Hasil Output SPSS
- Lampiran 14 Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Sembilan ratus tujuh puluh dua (972) juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (Suhadak 2010).

Hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menjelaskan prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu 25,8% dengan angka prevalensi untuk Sumatera 20,8%. Jawa-Bali 24,3% dan kawasan Indonesia Timur 25,2%, sedangkan angka prevalensi untuk Sumatera Barat sendiri adalah 22,6%. Khususnya di Provinsi Sulawesi tengah yang mengidap hipertensi yaitu 36,6%. Penyakit sendi 29,7% dan untuk sementara penyakit jantung 11,8%, gangguan mental 13,4%, sedangkan angka prevalensi untuk penyakit asma adalah 6,5% (Kemenkes RI 2013).

Hasil sensus penduduk pada tahun 2015 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk 5 besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia, yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada 2015 atau 9,6% dari total jumlah penduduk. Sementara itu, umur harapan hidup (UHH) manusia Indonesia semakin meningkat, dimana pada rencana pembangunan jangka menengah nasional (RPJMN) Kemenkes tahun 2016 diharapkan terjadi peningkatan UHH dari 70,6% pada tahun 2015 menjadi 72% pada tahun 2016 yang akan menyebabkan terjadinya perubahan struktur usia penduduk. Menurut proyeksi Bappenas jumlah penduduk lansia 60 tahun atau lebih akan meningkat dari 18,1 juta pada 2010 menjadi dua kali lipat (36 juta) pada 2025 (Kemenkes 2015).

Menurut data statistik di Indonesia Propinsi Sulawesi tengah mengatakan angka harapan hidup pada tahun 2010-2015 adalah 70,9 juta jiwa, dan pada tahun 2015-2020 mencapai 72,3 juta jiwa bahkan pada tahun 2020-2025 jumlah semakin meningkat menjadi 73,2 juta jiwa di Sulawesi Tengah, sedangkan data penduduk lansia di Kota Palu sendiri mencapai 360.000 orang atau mencapai 15% dari total penduduk Kota Palu, yaitu sebanyak 1.483.977 jiwa (Dinkes Provinsi Sulteng 2015).

Menurut Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) bertambahnya jumlah usia ini menyebabkan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif pada berbagai organ seperti otak, jantung, pembuluh darah dan penyakit lain. Usia lanjut merupakan suatu konsekuensi yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia, begitu juga dengan proses penuaan (Kemenkes RI 2013). Proses penuaan merupakan sesuatu yang normal, akan tetapi pada kenyataannya proses ini lebih menjadi hal yang mengganggu untuk sebagian lanjut usia. Secara biologis penduduk lanjut usia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik, yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian salah satu penyebab utama kematian pada lansia adalah penyakit hipertensi (Hawari 2012).

Penyakit hipertensi merupakan masalah yang sedang dialami oleh seluruh dunia. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) 2010 sebesar 40% penduduk usia dewasa menderita hipertensi. Prevalensi di Amerika sebesar 35%, dikawasan Eropa sebesar 41%, dan Australia sebesar 31,8%. Prevalensi hipertensi pada kawasan Asia Tenggara adalah sebesar 37%, Thailand sebesar 34,2%, Brunei Darusalam 34,4%, Singapura 34,6% dan Malaysia 38% (Estiningsih 2012).

Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, sedangkan di Indonesia angkanya mencapai 31,7%. Hipertensi dikenal dengan tekanan darah tinggi dan sering disebut sebagai

“*silent killer*” karena terjadi tanpa tanda dan gejala, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya terkena hipertensi, dari hasil penelitian mengungkapkan sebanyak 76,1% tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi (Kemenkes 2013).

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Salah satu kemunduran fisik lansia yang sering terjadi adalah kemunduran sistem kardiovaskuler. Katub jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% pertahun, berkurangnya denyut jantung dalam respon stres, kehilangan elastisitas pembuluh darah, tekanan darah meningkat akibat resistensi pembuluh darah perifer (Mubarak 2012).

Usaha-usaha yang dilakukan pada berbagai peneliti untuk menurunkan tekanan darah adalah salah satunya dengan menggunakan terapi. Terapi menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Penelitian-penelitian yang sudah dilakukan untuk menurunkan tekanan darah, menurut hasil *Review American Heart Association* terhadap 1.000 peneliti terkait terapi tekanan darah, ada beberapa cara lain yang dapat dilakukan diantaranya, latihan meremas *stressball*, nafas perlahan, *horticultural* dan meditasi (Rockzand 2013).

Meditasi adalah latihan olah jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental, dan spiritual seseorang (Iskandar 2008). Meditasi adalah pemfokusan pikiran menuju status kesadaran yang membawa status ketenangan, kejelasan, dan kebahagiaan yang merupakan media (Sukmono 2009). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa meditasi adalah latihan olah jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental, dan spiritual seseorang yang dapat menagarahkan pikiran menuju status kesadaran yang membawa ketenangan, kejelasan, dan kebahagiaan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Martin dan Mardian (2016) dengan judul pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah

pada lansia yang mengalami hipertensi didapatkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan terapi meditasi rata-rata tekanan darah sistol lansia 148,25 mmHg dan Rata-rata tekanan darah diastolik 92,25 mmHg. Setelah diberikan terapi meditasi terjadi penurunan tekanan darah lansia menjadi rata-rata sistol 140,75 mmHg dan Rata-rata tekanan darah diastolik 86,75 mmHg. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Hasil penelitian Anderson *et al.* (2008) dengan judul *blood pressure response to transcendent meditation*. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan latihan meditasi transedental dengan teratur memiliki potensi untuk mengurangi tekanan darah sistole dan diastol 4,7 mmHg dan 3,2 mmHg. Susilo dan wulandari (2011) menyatakan pengobatan non farmakologi hipertensi dapat mengatasi obesitas atau menurunkan berat badan, mengurangi asupan garam ke dalam darah, menciptakan keadaan rilek seperti meditasi, yoga atau hypnosis yang mengontrol sistem saraf untuk mengendalikan tekanan darah, melakukan olahraga secara rutin, berhenti merokok, dan berhenti mengonsumsi alkohol.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 maret 2018, dari data Puskesmas Galang khususnya Desa Lalos pada tahun 2016 jumlah lansia yaitu 68 orang dan didapatkan 26 orang lansia dengan hipertensi sedangkan pada tahun 2017 jumlah lansia meningkat menjadi 88 orang dan lansia dengan hipertensi meningkat menjadi 35 orang. Meninjau kegiatan perawat dipuskesmas saat mendapat lansia yang mengeluh pusing-pusing disertai peningkatan tekanan darah perawat hanya memberikan obat anti hipertensi, perawat masih belum dapat memberikan terapi non farmakologi yang dapat menurunkan hipertensi. Hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa lansia diperoleh informasi bahwa lansia lebih sering menggunakan terapi farmakologis anti hipertensi. Lansia juga mengatakan mereka menggunakan terapi

nonfarmakologis seperti terapi herbal menggunakan mentimun, mengunyah bawang putih dan obat warung penghilang gejala hipertensi. Aktivitas perawatan diri terhadap penyakit hipertensi melalui terapi nonfarmakologis dilakukan hanya ketika pasien hipertensi merasakan gejala seperti pusing dan nyeri tengkuk atau saat pasien mengetahui tekanan darahnya melebihi batas normal saat pemeriksaan di Puskesmas Lalos Kecamatan Galang.

Salah satu peran perawat yaitu sebagai edukator dimana membantu lansia dalam meningkatkan tingkat pengetahuan kesehatan sehingga terjadi perubahan perilaku lansia setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Salah satu tugas perawat dapat memberikan informasi kepada lansia yang menderita hipertensi bahwa bukan hanya pengobatan farmakologi dapat menurunkan tekanan darah melainkan terapi non farmakologi juga dapat menurunkan tekanan darah salah satunya yang dapat diberikan yaitu meditasi, ini salah satu alternatif perawatan di rumah dapat menurunkan tekanan darah jika lansia belum pergi ke puskesmas untuk memeriksa kesehatannya. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Lalos Kabupaten Tolitoli.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Lalos Kabupaten Tolitoli ?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Lalos Kabupaten Tolitoli.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Teridentifikasi tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Lalos Kabupaten Tolitoli, sebelum diberikan meditasi.
2. Teridentifikasi tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Lalos Kabupaten Tolitoli, setelah diberikan meditasi
3. Teranalisis pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Lalos Kabupaten Tolitoli.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan materi kuliah untuk kegiatan proses belajar mengajar serta dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan sebagai bahan kajian bagi peneliti dan memperkaya bahan pustaka di Institusi.

1.4.2 Masyarakat

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai langkah pengobatan alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah dengan cara meditasi

1.4.3 Instansi Tempat Meneliti

Hasil penelitian dapat memberikan masukan kepada pihak puskesmas galang kab. Tolitoli agar penerapan teknik meditasi untuk lansia hipertensi lebih ditingkatkan sehingga lebih efektif dan lebih efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson JW, Liu C, Kryscio RJ. 2008. *Blood Pressure Response To Trancedental Meditation*. 21(3):1-6.
- Ardika S. 2007. Latihan meditasi untuk mengurangi keluhan fisik. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 23 (1) : 22-25
- Armilawati AH, Amiruddin R, Dharmojo HL. 2007. *Hipertensi dan faktor resikonya dalam kajian epidemiologi*. Jakarta (ID) : PT Prestasi Pustakakaraya
- Azizah M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta (ID) : Graha Ilmu.
- Babatsikou F, Zavitsanau A. 2010. Epidemiology of Hypertension in The Elderly, *Health Science Journal* 4 (1) : 24-30.
- Bonadonna R. 2003. *Meditation's impact on chronic illness, holistic nursing practice*. 17(6):309-319.
- Constantinides H. 2010. *Medical Surgical Mursing Critical Thinking for Collaborative* Louis. USA : Wstline Industrial Drive.
- Corwin EJ. 2009. *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta (ID) : EGC.
- Darmojo B. 2006. *Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Lanjut Usia*. Ed ke- 3. Jakarta (ID) : Bala Penerbit FKUI.
- Dhar HL. 2008. *Meditation as medicine, Bombay Hospital journal*. 50 (4):620-624
- [Dinkes Provinsi Sulawesi Tengah] Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2015. *Profil Kesehtan Provinsi Sulawesi Tengah*. Palu (ID) : Dinkes Provinsi Sulawesi Tengah
- Dorbyk AA. 2007. *Meditation to relieve stress the connection between mindand body* 71(5):430-437
- Estiningsih. 2008. Hubungan indeks massa tubuh dan faktor lain dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia 18-44 tahun di Kelurahan Suka Maju Depok [skripsi]. Depok (ID) : Universitas Muhammadiyah Depok.
- Fildzania Y. 2011. *Tekanan Darah Arteri Rata-onnRata Available*. Jakarta (ID) : EGC

- Goldman R, Klatz R. 2007. *The Official Anti Aging Revolution: Stop the Clock, Time is on Your Side for a Younger, Stronger, Happier You* 4th Ed. Amerika Serikat (US) : Basic Health Publications, Inc.
- Handoyo M. 2004. *Meditasi dan muara hati*. Jakarta (ID) : P.T Jakarta
- Hawari D. 2012. *Sejahtera di Usia Senja*. Jakarta (ID) : FKUI.
- Iskandar, alex , Endi N. 2008. *Mediated And Growrich. Sehat Kaya, Dan Bahagia Duniawi Spiritual*. Jakarta (ID): PT.Elex Media Komputindo.
- Kartono M, Kartini, Caplin JP. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*, Penerjemah. Jakarta (ID) : Raja Grafindo Persada.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Waspada! Hipertensi Kendalikan Tekanan Darah*. Jakarta (ID): Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta (ID) : Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. *Prevalention of Elderly*. Jakarta (ID) Kemenkes RI.
- Kenia NM. (2013). Pengaruh Relaksasi Aroma Terapi Mawar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal*. 4(2) : 124–131.
- Malara R, South M, Bidjuni H. 2014. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dipuskesmas kolongan kecamatan kalawat kabupaten minahasa utara. *jurnal keperawatan*. 2 (1) : 25-28.
- Mansjoer A. 2009. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta (ID): EGC.
- Martin W, Mardian P. 2016. Pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. *Jurnal Ipteks Terapan*. 10 (4) : 211-217.
- Maryam RS, Ekasari MF. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta (ID) : Salemba medika.
- Mubarak W. 2012. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta (ID) : EGC
- . 2015. *Buku Ajur Ilmu Keperawatan Komunitas 2*. Jakarta (ID): Sangung Seto.

- Muttaqin A. 2009. *Asuhan Keperawatan dengan Pasien Gangguan Kardiovaskular*. Jakarta (ID): Sulemba Medika.
- Mujib A. 2009. *Meditasi Psikologi* Jakarta (ID) : EGC
- Nursalam. 2014. *Metologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta (ID): Salemba Medika.
- Pangkalila W. 2007. *Anti-Aging Medicine: Memperlambat Penuaan Meningkatkan Hidup*. Jakarta (ID): penerbit Buku Kompas.
- Pescatello LS, Franklin BA, Fagard R, Farquhar WB, Kelley GA, Ray CA. 2004. *Exercise and Hypertension, American College of Sports Medicine*. Amerika Serikat (US) : Medicine and Science in Sports and Exercise
- Prawita S. 2002. *Psikoterapi pendekatan konvensional kontemporer*. Yogyakarta (ID): Pustaka pelajar
- Rockzand AW, Yusup. 2013. Perbedaan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan meditasi terapi di RAAL (Rumah Asuh Anak dan Lansia) Griya Asih Lawang. [skripsi]. Malang (ID) : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rosta J. 2011. Hubungan asupan energi, protein, lemak dengan status gizi dan tekanan darah geriatri di Panti Wredha Surakarta [skripsi]. Surakarta (ID) : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Triyanto E. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta (ID) : Graha Ilmu
- Sofyan A. 2012. *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta (ID) : EGC
- Sudiarto M. 2007. *Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah*. Prevention Vol. 2.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung (ID) : Alfabeta.
- . 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung (ID) : Alfabeta.
- . 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung (ID) : Alfabeta.

- Suhadak. 2010. Pengaruh pemberian Teh rosella terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia Di Desa Windu Kecamatan Karang Binangun Kabupaten Lamongan [skripsi]. Lamongan (ID) : Stikes Muhammadiyah Lamongan
- Sukmono J, Rizki. 2009. *Training Meditasi NSR Natural Stress Reduction* Ed ke-1 Jakarta (ID) : Muri Kencana
- Susilo M, Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta (ID) : CV Andi Offset.
- Widyatuti K. 2008. Pengaruh meditasi terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi Di Desa Gugut Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember [skripsi]. Jember (ID) : Universitas Jember.
- [WHO] World Health Organization . 2012. *Calls For Intensified Efforts To Prevent and Control Hypertention*. Delhi (IN) : WHO.