

PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF DAN MEDITASI TERHADAP TINGKAT STRES PASIEN HIPERTENSI

I Wayan Candra, I D M Ruspawan, I Ketut Sudiantara

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar Jl. Pulau Moyo No.33 A, Pedungan,
Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali 80222
Email:suryabhrihaspathi@gmail.com

ABSTRAK.

Latar Belakang. Hipertensi adalah faktor risiko ke tiga terbesar yang menyebabkan kematian dini. Dampak psikologis yang terjadi adalah pasien mengalami stres, cemas, depresi, takut dan gelisah. **Metode Penelitian.** Desain penelitian *quasi experiment design with equivalent control group design*. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan *simple random sampling*. Jumlah sampel 70 orang untuk kelompok relaksasi progresif dan untuk kelompok meditasi. Teknik analisa data pengaruh intervensi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat stres dengan Paired t-test. Pengaruh intervensi meditasi terhadap penurunan tingkat stres juga dengan Paired t-test. Efektifitas relaksasi progresif dan meditasi dalam menurunkan stres menggunakan independen t-test. **Hasil Penelitian.** Ada pengaruh yang sangat signifikan relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Nilai rerata sebelumnya 56.2571 dan sesudahnya 41.7429, $t=7.992$ dan $p=0.000$. **Pembahasan.** Ada pengaruh yang sangat signifikan meditasi terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Nilai rerata sebelumnya 59.4000, sesudahnya 24.1714, $t=11.223$, $p=0.000$. Meditasi lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi progresif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Kuta Utara, Badung, tahun 2016. Selisih mean pada kelompok relaksasi progresif 14.5143 sedangkan selisih mean pada kelompok meditasi 35.2286, $t=-5.712$ dan $p=0.000$. **Simpulan.** Relaksasi progresif dan meditasi dapat menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi ($p=0.000$). Meditasi lebih efektif untuk menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi ($p=0.000$).

Kata kunci: Relaksasi Progresif, Meditasi, Stres, Hipertensi

ABSTRACT.

Background. Hypertension is a risk factor to the three biggest causes of premature death. The psychological impact is happening is that patients undergo stress, anxiety, depression, fear and anxiety. **Method.** The method used is a quasi-experimental research design using design with equivalent control group design. The sampling technique is done by simple random sampling. Number of samples 70 people for a progressive relaxation group and for group meditation. Data analysis techniques of progressive relaxation effect of interventions to decrease stress levels by Paired t-test. Effect of meditation interventions to decrease stress levels also Paired t-test. Effectiveness of progressive relaxation and meditation in reducing stress using independent t-test. **Result.** The results showed significant effect the progressive relaxation of the stress levels in hypertension patients. The mean value before 56.2571 and 41.7429 afterward, $t=7,992$ and $p=0.000$. **Discussion.** Meditation can reduce stress levels in hypertension patients significantly. The mean value previously 59.4000, 24.1714 afterward, $t = 11 223$, $p = 0.000$. Meditation more effective than progressive relaxation in lowering stress levels in patients with hypertension in the Health Center of North Kuta, Badung, 2016. The difference in means at 14.5143 while the progressive relaxation group the mean difference in the meditation group 35.2286, $t=-5712$ and $p=0.000$. **Conclusion.** The progressive relaxation and meditation can lower the stress level in patients of hypertension ($p=0.000$). Meditation is more effective to lower the stress level in patients of hypertension ($p=0.000$)

Keywords: Progressive Relaxation, Meditation, Stress, Hypertention

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan yang dialami oleh sebagian masyarakat diseluruh dunia. Penyebabnya ada yang dapat diketahui seperti karena akibat dari diabetes mellitus dan ada yang tidak diketahui penyebabnya yang dikenal dengan hipertensi esensial. Hipertensi adalah faktor risiko ke tiga terbesar yang menyebabkan kematian dini. Bahkan hipertensi sering dijuluki sebagai *silent killer* yaitu membunuh secara diam-diam karena sering kali seseorang yang mengalami hipertensi tidak menunjukkan gejala-gejala/mengeluhkan keadaan dirinya. Besarnya angka kejadian hipertensi diseluruh dunia yang dilaporkan dari data *Join Nasional Commite On Prevention Detection Evaluasi, And Treatment On High Blood Pressure 7*, pasien hipertensi di seluruh dunia mendekati angka 1 miliar, hal ini bisa diartikan 1 dari 4 orang dewasa menderita tekanan darah tinggi. Sekitar 600 juta tersebar di beberapa negara berkembang (Apriyanti, 2012). Di Amerika, sekitar 1 dari 5 orang berusia kurang dari 35 tahun menderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan *Nasional Institute of Health* Amerika terhadap 14.000 orang berusia 24-32 menemukan adanya responden menderita tekanan darah tinggi (Apriyanti, 2012). Sebuah studi epidemiologi oleh *Framingham Heart Prevention* berhasil mendata usia dewasa yang berada dibawah 60 tahun 27 % mengalami tekanan darah tinggi dan usia lebih dari 80 tahun, hanya 7 % yang memiliki tekanan darah normal (Lingga, 2012).

Data Riskesdas tahun 2013 menyebutkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 30% dengan insiden komplikasi penyakit kardiovaskular lebih banyak terdapat pada perempuan (52 %) dan pada laki-laki (48%) (Dinkes Provinsi Bali, 2014). Pasien hipertensi di Indonesia mencapai 31,7 % dari total penduduk dewasa jumlahnya sekitar 20 juta orang. Dari jumlah itu, hanya 7,2% yang menyadari kondisinya, bahkan hanya 0,2% yang mengonsumsi obat anti-hipertensi (Apriyanti, 2012).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2014) jumlah pasien hipertensi perkabupaten di Bali adalah: di Kabupaten Buleleng sebanyak 720 orang, Kabupaten Jembrana

sebanyak 956 orang, Kabupaten Tabanan sebanyak 1020 orang, Kota Denpasar sebanyak 1560 orang, Kabupaten Badung 1386 orang, Kabupaten Bangli 867 orang, Kabupaten Gianyar sebanyak 754 orang dan Kabupaten Klungkung sebanyak 896 orang.

Di UPT Puskesmas Kuta Utara tahun 2013 tercatat jumlah pasien hipertensi 131 orang terdiri dari laki-laki berjumlah 70 orang dan perempuan berjumlah 61 orang. Pada tahun 2014 tercatat jumlah pasien hipertensi 136 orang, laki-laki berjumlah 74 orang dan 62 orang perempuan. Tahun 2015 tercatat jumlah pasien hipertensi 156 orang, laki-laki 86 orang dan perempuan 69 orang.

Dampak dari hipertensi itu sendiri adalah gagal jantung, karena jantung bekerja lebih keras sehingga otot jantung membesar. Selain itu dampak dari hipertensi adalah *atherosclerosis dan arteriosclerosis* menyebabkan sumbatan aliran darah, sehingga meningkatkan potensi kebocoran pembuluh darah. Sumbatan pada pembuluh nadi leher dapat menyebabkan berkurangnya suplai oksigen ke sel-sel otak. Otak yang mengalami kekurangan oksigen dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan matinya sel-sel saraf otak. Pecahnya pembuluh darah kapiler di otak menyebabkan pendarahan, sehingga sel-sel saraf dapat mati. Keadaan ini disebut *stroke hemoragic* (Hananta, 2011).

Secara psikologis dampak yang terjadi akibat mengalami hipertensi adalah pasien mengalami stres, cemas, depresi, takut dan gelisah karena terjadinya gejala-gejala yang tidak segera dapat disembuhkan. Mubin (2012) mengemukakan pasien hipertensi selain mengalami gangguan fisiologis, juga secara psikologis mengalami stres: sering marah. Saputri (2010) juga menemukan pasien hipertensi mengalami stres.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengelola stres pada pasien hipertensi diantaranya adalah dengan teknik relaksasi progresif dan meditasi (Davis dkk, 2005). Keadaan hipertensi sering hanya ditangani dengan obat anti hipertensi, tanpa memperhatikan dampak psikologis yang terjadi dengan penanganan yang komprehensif seperti dengan relaksasi progresif dan meditasi untuk membantu

menurunkan tingkat stres yang dialami oleh pasien hipertensi.

Charlesworth dan Nathan (1997) meneliti keefektifan teknik relaksasi progresif dengan mengukur sejumlah kegiatan elektrik yang dihasilkan oleh otot. Hasilnya menunjukkan bahwa banyak orang yang merasa rileks ketika hanya diminta “duduk dan rileks”, namun demikian masih ditemukan pada banyak orang yang masih adanya “ketegangan yang tersisa” yang tidak disadarinya. Penelitiannya lebih lanjut menunjukkan orang dapat menghasilkan relaksasi yang lebih besar dengan berlatih relaksasi progresif, tidak saja hanya mencoba berdiri, duduk dan rileks. Teknik relaksasi dapat mengontrol ketegangan otot atau stres yang dialami oleh seseorang.

Meditasi sangat efektif untuk membantu meningkatkan performa kognitif dan emosi serta perilaku seseorang saat menghadapi situasi stres (Prayitno, 2014). Meditasi yang dilakukan dapat menurunkan kadar kolesterol dan efektif untuk pasien asthma dan hipertensi (Walsh, 1983). Penelitian lainnya yaitu dilakukan oleh Walsh (1983) menemukan bahwa meditasi dapat meningkatkan percaya diri, kontrol diri, harga diri, empati dan aktualisasi diri. Selain meditasi efektif untuk orang-orang yang mengalami stres, kecemasan, depresi, phobia, insomnia dan juga sebagai terapi untuk menghilangkan ketegangan terhadap obat dan alkohol. Hjelle (1977) membandingkan antara kelompok yang melaksanakan meditasi dan tidak. Ditemukan bahwa orang yang melaksanakan meditasi lebih rendah taraf stres, kecemasan, kontrol dirinya lebih internal dan aktualisasi dirinya lebih tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment design with equivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi. Sampel penelitian dari populasi pasien hipertensi yang mengalami stres berjumlah 70 orang dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu 35 orang untuk kelompok eksperimen relaksasi progresif dan 35 orang untuk kelompok eksperimen meditasi. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan *simple*

random sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel relaksasi progresif dan meditasi sebagai variabel bebas dan stres pada pasien hipertensi sebagai variabel terikat. Alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah matras dan alat tulis menulis. Penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu dengan memberikan 12 kali perlakuan kepada setiap kelompok perlakuan. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus dan September tahun 2016. Tempat penelitian di aula Puskesmas Kuta Utara Badung, Bali. Teknik analisa data menggunakan *paired t-test* dan *independent t-test*. Instrumen pengumpulan data menggunakan alat ukur stres yang diberikan pada subyek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan diberikan dengan relaksasi progresif dan meditasi.

HASIL

Karakteristik dari seluruh subyek penelitian pasien hipertensi yang diperoleh dalam penelitian ini meliputi: umur, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Berikut ini diuraikan secara rinci satu persatu seluruh karakteristik subyek penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini.

Tabel 1. Distribusi karakteristik subyek penelitian pasien hipertensi berdasarkan umur

No	Umur (tahun)	Relaksasi Progresif		Meditasi	
		f	%	f	%
1	50 – 55	4	11,43	3	8,57
2	51 – 60	24	68,57	24	68,57
3	61 – 65	6	17,14	7	20
4	66 – 70	1	2,86	1	2,86
N		35	100	35	100

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa umur subyek penelitian pada kelompok relaksasi progresif yang terbanyak adalah berada pada golongan umur 51-60 tahun sebanyak 24 orang (68,57%). Pada kelompok meditasi yang terbanyak juga berada pada golongan umur 51-60 tahun sebanyak 24

orang (68,57%).

Tabel 2. Distribusi karakteristik subyek penelitian pasien hipertensi berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Relaksasi Progresif		Meditasi	
		f	%	f	%
1	Laki-laki	30	85,71	32	91,43
2	Perempuan	5	14,29	3	8,57
N		35	100	35	100

Tabel 2 di atas menunjukkan jenis kelamin subyek penelitian pada kelompok relaksasi progresif yang terbanyak adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang (85,71%) dan pada kelompok meditasi yang terbanyak juga berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 orang (91,43%).

Tabel 3. Distribusi karakteristik subyek penelitian pasien hipertensi berdasarkan tingkat pendidikan

No	Pendidikan	Relaksasi Progresif		Meditasi	
		f	%	f	%
1	Dasar	2	5,72	5	14,29
2	Menengah	30	85,71	28	80
3	PT	3	8,57	2	5,71
N		35	100	35	100

Tabel 3 di atas menunjukkan tingkat pendidikan subyek penelitian pada kelompok relaksasi progresif terbanyak berada pada tingkat pendidikan menengah sejumlah 30 orang (85,71%). Pada kelompok meditasi tingkat pendidikan subyek penelitian yang terbanyak juga ada pada pendidikan menengah sejumlah 28 orang (80 %).

Tabel 4. Distribusi karakteristik subyek penelitian pasien hipertensi berdasarkan jenis pekerjaan

No	Pekerjaan	Perlakuan		Kontrol	
		f	%	f	%
1	Bekerja	27	77,14	26	74,29
2	Tidak bekerja	8	22,86	9	25,71
N		35	100	35	100

Tabel 4 di atas menunjukkan pekerjaan subyek penelitian pada kelompok relaksasi progresif yang terbanyak adalah bekerja yang berjumlah 27 orang (77,14%), dan pada kelompok meditasi yang terbanyak juga bekerja yaitu sebanyak 26 orang (74,29%).

Tingkat Stres subyek penelitian pasien hipertensi sebelum diberikan perlakuan relaksasi progresif dan meditasi sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi tingkat stres subyek penelitian pasien hipertensi sebelum diberikan perlakuan relaksasi progresif dan meditasi

No	Stres	Sebelum diberikan Relaksasi Progresif		Sebelum diberikan meditasi	
		f	%	f	%
1	Rendah	6	17,13	5	14,29
2	Sedang	12	34,29	10	28,57
3	Tinggi	17	48,58	20	57,14
N		35	100	35	100

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat stres subyek penelitian pada pasien hipertensi sebelum diberikan perlakuan relaksasi progresif dan meditasi, pada kelompok relaksasi progresif sebagian besar mengalami stres tinggi 17 orang (48,58%), pada kelompok meditasi juga sebagian besar mengalami stres tinggi 20 orang (57,14%).

Tingkat Stres subyek penelitian pasien hipertensi setelah diberikan perlakuan relaksasi progresif dan meditasi sebagai berikut.

Tabel 6. Distribusi tingkat stres subyek penelitian pasien hipertensi setelah diberikan relaksasi pro-

gresif dan meditasi

No	Stres	Sesudah Relaksasi Progresif		Sesudah meditasi	
		f	%	f	%
1	Rendah	11	31,43	25	71,43
2	Sedang	19	54,29	8	22,86
3	Tinggi	5	14,29	2	5,71
	N	35	100	35	100

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat stres subyek penelitian pasien hipertensisesudah diberikan perlakuan relaksasi progresif dan meditasi.Pada kelompok relaksasi progresif sebagian besar mengalami stres sedang 19 orang (54,29%), pada kelompok meditasi sebagian besar mengalami stres rendah 25 orang (71,43%).

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat stres pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan relaksasi progresif digunakan uji statistik parametrik paired t test. Sebelumnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas sebaran data.Hasil uji normalitas sebaran data dengan menggunakan Shapiro-Wilk, $p=0.061$ dan 0.269 , $p>0.050$.Ini berarti data berdistribusi normal. Hasil uji statistik dengan teknik paired t test pada kelompok relaksasi progresif dapat disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Ringkasan hasil uji statistik paired t test pada kelompok relaksasi progresif

Mean sebelum relaksasi progresif	Mean sesudah diberikan relaksasi progresif	t	df	p
56.2571	41.7429	7.992	34	0.000

Tabel 7 di atas menunjukkan nilai mean sebelumnya 56.2571 dan sesudahnya 41.7429, $t = 7.992$ dan $p=0.000$.Ada pengaruh yang sangat signifikan relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Bahwa relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat stres pada pasien

hipertensi secara signifikan

Untuk mengetahui pengaruh meditasi terhadap tingkat stres pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan meditasi digunakan uji statistik parametrik paired t test. Sebelumnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas sebaran data.Hasil uji normalitas sebaran data dengan menggunakan Shapiro-Wilk, $p =0.122$ dan $p=0.178$, $p>0.050$.Ini berarti data berdistribusi normal. Hasil uji statistik dengan teknik paired t test pada kelompok meditasi dapat disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Ringkasan hasil uji statistik paired t test pada kelompok meditasi

Mean sebelum dilakukan meditasi	Mean sesudah dilakukan meditasi	t	df	p
59.4000	24.1714	11.233	34	0.000

Tabel 8 di atas menunjukkan nilai mean sebelumnya 59.4000, sesudahnya 24.1714, $t = 11.223$, $p=0.000$. Ada pengaruh yang sangat signifikan meditasi terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi.Meditasi dapat menurunkan tingkat stres pasien hipertensi secara signifikan.

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh relaksasi progresif dan meditasi digunakan uji statistik teknik independent t-test.Sebelum data di analisis dilakukan uji prasyarat berupa uji homogenitas dengan $p = 0.152$, $p>0.050$. Ini berarti data homogen. Hasil uji statistik dapatdisajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 9. Ringkasan hasil uji statistik independenttes pada kelompok relaksasi progresif dengan kelompok meditasi

Selisih Mean relaksasi progresif	Selisih Mean meditasi	t	df	p
14.5143	35.228	-5.712	68	0.000

Tabel 9 di atas menunjukkan selisih mean pada kelompok relaksasi progresif 14.5143 sedangkan selisih mean pada kelompok meditasi 35.2286, $t = -5.712$ dan $p=0.000$. Selisih mean pada kelompok meditasi lebih besar dibandingkan dengan selisih mean pada kelompok relaksasi progresif dan $p=0.000$. Ada perbedaan pengaruh yang sangat signifikan antara relaksasi progresif dengan meditasi terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Meditasi lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi progresif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Kuta Utara, Badung, Bali.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan semua pasien hipertensi sebelum diberikan relaksasi progresif dan meditasi mengalami stres dari tingkat rendah, sedang sampai tinggi 70 orang (100%). Pada kelompok relaksasi progresif sebagian besar mengalami stres tinggi 17 orang (48,58%), pada kelompok meditasi juga sebagian besar mengalami stres tinggi 20 orang (57,14%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Mubin (2012) yang menemukan pasien hipertensi selain mengalami gangguan fisiologis, juga secara psikologis mengalami stres: sering marah. Saputri (2010) juga menemukan pasien hipertensi mengalami stres. Islami, Fanani, dan Herawati (2015) dalam penelitian yang dilakukan terhadap penderita hipertensi rawat jalan di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur menemukan bahwa responden penelitian yang menderita penyakit hipertensi yang mengalami stres sebanyak 33 responden (70,2%) dari 47 responden yang diteliti. Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang dapat menimbulkan stres ketika individu yang bersangkutan gagal beradaptasi dengan optimal. Termasuk perubahan karena adanya penyakit khronis seperti hipertensi yang menimpa individu bersangkutan. Keadaan hipertensi yang dialami oleh individu yang bersangkutan dengan berbagai gejala yang ada dapat mengganggu stabilitas berpikir dan emosinya terhadap dirinya dan lingkungannya. Belum lagi individu yang bersangkutan harus minum obat sepanjang

hidupnya. Perubahan yang demikian menimbulkan dinamika fisik dan psikologis di dalam dirinya yang membuat yang bersangkutan mengalami stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi ($t=7.992$, $p=0.000$). Relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini sesuai dengan Mulyono (2005) menemukan keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi berlebihan karena adanya stres. Maghfirah, Sudiana, dan Widyawati (2014) menemukan bahwa Relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat stres psikologis pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan $p=0,014$. Davis dkk (2005) menemukan bahwa perasaan tenang dalam tubuh tidak akan bisa dicapai saat mengalami stres. Relaksasi progresif dari otot akan menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, mengurangi keringat dan frekuensi pernafasan. Relaksasi otot yang dalam dapat digunakan sebagai obat anti stres-ansietas. Teknik ini didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh berespons pada stres-ansietas yang merangsang pikiran dan kejadian dengan ketegangan otot. Sebaliknya ketegangan fisiologis dan psikologis ini meningkatkan pengalaman subyektif terhadap stres-ansietas. Relaksasi otot yang dalam menurunkan ketegangan dan berlawanan dengan stres-ansietas. Menurut Soyder dan Egan Riset tentang intervensi keperawatan terhadap stres yang dilakukan sejak 1980-1990 an menemukan teknik relaksasi sebagai metode utama untuk menghilangkan stres sehingga aksi hipotalamus menyesuaikan dan terjadi penurunan aksi saraf simpatis (Brunner dan Sudarth, 2002).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi berpengaruh sangat signifikan terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi ($t=11.223$, $p=0.000$). Meditasi dapat menurunkan tingkat stres secara bermakna pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Harmilah, Nurachmah, Gayatri (2014) menemukan bahwa meditasi dapat menurunkan stres fisik dan psikologis pada

lansia dengan hipertensi primer secara signifikan. Prayitno (2014) mengemukakan seorang profesor Yuan Yi Tang dari Institut *Neuroinformatics Laboratorium mind and body* di Universitas teknologi Dalian China, menemukan meditasi sangat efektif untuk membantu meningkatkan performa kognitif dan emosi serta perilaku seseorang saat menghadapi situasi stres. Sebuah riset terbaru juga menunjukkan hasil yang sama bahwa meditasi *mindfulness* mempunyai efektivitas dalam mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini telah dipublikasikan dalam edisi terbaru jurnal *Perspectives on Psychological Science*. Novia (2010) mengutip suatu artikel dari Silarus yang berjudul meditasi halau stres, hancurkan depresi, mengungkapkan bahwa ketika sikap tubuh sempurna dalam meditasi merupakan suatu gerak yang tepat untuk memperlancar mekanisme peredaran darah. Peredaran darah yang lancar sangat penting bagi proses metabolisme tubuh yang dapat mempengaruhi kestabilan pikiran dan emosi. Mata yang terpejam ketika melakukan meditasi merupakan langkah mengistirahatkan otak dari pikiran yang tidak perlu dan tubuh melakukan perbaikan terhadap bagian tubuh yang rusak. Hormon stres yaitu kortikosteroid yang muncul ketika pikiran ruwet, dapat ditekan produksinya melalui olah meditasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh relaksasi progresif dengan meditasi terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi (selisih mean pada kelompok yang diberikan relaksasi progresif 14.5143 sedangkan selisih mean pada kelompok yang diberikan meditasi 35.2286, $t = -5.712$ dan $p = 0.000$. Selisih mean pada kelompok meditasi lebih besar dibandingkan dengan selisih mean pada kelompok relaksasi dan $p < 0.000$. Berarti meditasi lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi dibandingkan dengan relaksasi progresif. Hasil penelitian lain yang menemukan meditasi lebih efektif dari pada relaksasi progresif belum ditemukan. Maghfiroh dan Hikmatul (2013) menemukan terapi meditasi selain mampu menurunkan tingkat stres, dan gejala stres, juga dapat menurunkan tekanan darah pada subyek

penelitian yang mengalami hipertensi yang mengalami stres. Melakukan meditasi secara teratur dapat mengurangi ketegangan otot dengan menurunkan respons stres, akibat adanya penurunan aktivitas saraf simpatetik dan hormon adrenalin. Pernafasan yang dalam saat melakukan meditasi akan meningkatkan sirkulasi oksigen sehingga otot-otot tubuh mengendur menjadi rileks, sehingga tekanan darah menjadi turun. Pada tahun 1968 Benson menemukan secara ilmiah dampak fisiologis dari stres pada orang yang melakukan meditasi yaitu: denyut jantung dan frekuensi pernafasan bertambah lambat, konsumsi oksigen turun 20 %, kadar laktat dalam darah turun, kekuatan kulit terhadap arus listrik, tanda relaksasi meningkat empat kali lipat, penilaian EEG tentang pola gelombang otak memberi indikasi pada peningkatan aktivitas alfa, tanda lain dari relaksasi. Susanto (2016) menemukan meditasi merupakan salah satu cara untuk menangani gangguan mental seperti stres, depresi dan kecemasan. Seseorang yang mengalami stres, akan direspons oleh tubuhnya dengan melepaskan hormon adrenalin, norepinefrin yang menyebabkan detak jantung, aliran darah, dan tekanan darah meningkat. Dengan meditasi tubuh di ajak untuk menurunkan detak jantung kembali, mengatur aliran darah dan tekanan darah menjadi normal dan dapat mengesampingkan segala pikiran negatif yang bisa menyebabkan datangnya stres.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada pengaruh yang signifikan relaksasi progresif terhadap tingkat stres pasien hipertensi, bahwa relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi secara signifikan. Mean sebelumnya 56.2571 dan sesudahnya 41.7429, $t = 7.992$ dan $p = 0.000$. Ada pengaruh yang signifikan meditasi terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Meditasi dapat menurunkan tingkat stres pasien hipertensi secara signifikan. Mean sebelumnya 59.4000, sesudahnya 24.1714, $t = 11.223$, $p = 0.000$.

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara relaksasi progresif dengan meditasi terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Meditasi lebih efektif daripada

relaksasi progresif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Kuta Utara, Badung, tahun 2016. Selisih mean pada kelompok relaksasi progresif 14.5143 sedangkan selisih mean pada kelompok meditasi 35.2286, $t = -5.712$ dan $p=0.000$. Selisih mean pada kelompok meditasi lebih besar dibandingkan dengan selisih mean pada kelompok relaksasi progresif dan $p=0.000$.

Saran

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan relaksasi progresif dan meditasi terhadap penurunan tingkat stres pada pasien Hipertensi. Meditasi lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi. Saran kepada manajemen Puskesmas Kuta Utara, Badung adalah agar dapat mempertimbangkan alternatif relaksasi progresif dan meditasi terutama meditasi sebagai bagian dari program penanganan pasien hipertensi untuk membantu menurunkan tingkat stres yang dialaminya. Secara tidak langsung dapat membantu untuk mengurangi jumlah pemakaian obat anti hipertensi pada pasien hipertensi yang menjalani perawatan, sehingga penanganan pasien hipertensi dapat menjadi paripurna, lebih efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, M., (2012). *Meracik Sendiri Obat & Menu Sehat Bagi Penderita Darah Tinggi*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Brunner & Suddart. (2002). *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Charlesworth, E.A., dan Nathan, R.G. (1997). *Manajemen Stres dengan Teknik Relaksasi*. Terjemahan oleh Agus suharno. Jakarta: Penerbit Abdi Tandır.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali, (2014). *Laporan Tahunan Dinas kesehatan Provinsi Bali*, Denpasar: Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2014). *Risk-esdas dalam Angka Provinsi Bali*. Kementerian Kesehatan R.I.
- Davis, M., Eshelman, E.R dan McKay, M. (2005). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres* (Edisi III). Terjemahan. Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC
- Hjelle, L.A. (1997). *Trancendental Meditation and Psychological Health*. Dalam D.W. Orme-Johnson & J.T. Farrow (Eds). *Scientific Research on the Trancendental Meditation Program*. Los Angeles: Maharishi European Research University Press.
- Harmilah, Nurachmah, E., dan Gayatri, D. (2011). *Penurunan Stres Fisik dan Psikososial melalui Meditasi pada Lansia dengan Hipertensi primer*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14, 1:57-64
- Hananta, Y., (2011). *Deteksi Dini dan Pencegahan Hipertensi dan Stroke*, Yogyakarta: MedPress (Anggota IKAPI).
- Islami, K.I., Fanani, M., dan Herawati, E. (2015). *Hubungan antara stres dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur*. Surakarta: eprints.umsac.id.FK.UMS
- Lingga, L., (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*, Jakarta: Agro Medika Pustaka.
- Mulyono, (2005). *Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita Asma*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol II, No 1:1-20.
- Maghfiroh, dan Hikmatul, N. (2013). *Peranan terapi relaksasi meditasi dalam menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi*. e prints.umm.ac.id. Masters Tesis. University of Muhammadiyah Malang
- Maghfiroh, S., Sudiana, I.K., dan Widayati, IY, (2014). *Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres Psikologis dan Perilaku Perawatan Diri pasien Diabetes Mellitus tipe 2*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol 10, No 2:1-20.
- Mubin, H. (2012). *Panduan Praktis Ilmu Penyakit Dalam Diagnosis dan Terapi*. Jakarta: EGC
- Novia, A. (2010). *Melatih Otak Setajam Silet*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Prayitno, B. (2014). *Meditasi Penyembuhan*

*dari dalam Sembuhkan ragam
penyakit mental dan
fisik.* Jakarta:FlashBooks

Susanto,A. (2016).Sering sakit dan stres ?
Coba meditasi.www.alodokter.com.

Saputri., D.E. (2010).Hubungan Stres dengan
Hipertensi pada penduduk Indonesia
tahun 2007.*Tesis.*Jakarta: FKM UI

Walsh,R.(1983).Meditation Practice and Re-
search. *Journal of Humanistic Psy-
chology.*23 (1),18-50.