

ABSTRAK

Pengaruh Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya di Wilayah Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. Nugrahani Candra Kartika (2021). Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing utama Lenni Saragih, S.KM, M.Kes. Pembimbing pendamping Imam Subekti, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom.

Kata Kunci: Meditasi, Tekanan Darah, Hipertensi

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular paling umum diderita masyarakat di Indonesia dan menjadi penyebab kematian nomor 1 dunia tiap tahunnya. Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena sering dirasakan tanpa keluhan, dan menimbulkan komplikasi serius bagi kesehatan, utamanya usia dewasa madya yang termasuk dalam usia produktif. Penatalaksanaan penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan terapi non-farmakologi salah satunya Meditasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. Desain penelitian berupa *quasy experimental* dengan rancangan *one group pre-test post-test design with control group*. Teknik sampling yang digunakan adalah *totally sampling* dengan jumlah 42 responden yang dibagi dalam dua kelompok yaitu 21 orang kelompok perlakuan dan 21 orang kelompok kontrol. Uji yang digunakan adalah uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan hasil tekanan darah antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa madya dengan nilai $p = 0,022$ untuk tekanan darah sistolik dan nilai $p = 0,005$ untuk tekanan darah diastolik. Terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 148,33 mmHg menjadi 139,28 mmHg serta tekanan darah diastolik dari 89,04 mmHg menjadi 83,57 mmHg pada responden yang diberikan meditasi selama 3 kali sesi. Pada kelompok kontrol, tidak terdapat penurunan yang signifikan tekanan darah diastolik yang dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini, seperti faktor stres, pola tidur, dan aktivitas fisik dari responden. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah, seperti stres, aktivitas fisik, pola tidur, dan sebagainya.