

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, 18 AGUSTUS 2026**

**TIARA SAGITA
Ns. WETI, S.Kep., M.Kep**

**EFEKTIVITAS MEDITASI DENGAN RELAKSASI NAPAS DALAM
TERHADAP TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN DIASTOLIK PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SUKAMERINDU KOTA BENGKULU**

ix+ 79 halaman, 12 tabel, 6 gambar, 18 lampiran

ABSTRAK

Provinsi Bengkulu merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang masih menghadapi tingginya angka kejadian hipertensi. Saat ini Kota Bengkulu memiliki penderita hipertensi yang cukup tinggi, terutama di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan komplikasi lainnya. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah adalah meditasi dan relaksasi napas dalam.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas meditasi dengan relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi experiment pretest-posttest two group design. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan tensimeter digital dan dianalisis dengan uji Paired Sample t-test dan Independent Samples t-test.

Hasil analisis univariat menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (73,3%) dengan rata-rata usia 46 tahun. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat pengaruh signifikan meditasi dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$).

Disarankan kepada Puskesmas Sukamerindu menerapkan kedua intervensi sebagai terapi pendamping pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Meditasi, Relaksasi Napas Dalam.
Daftar Bacaan: 71 (2018-2026)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF NURSING PROGRAM
THESIS, 18 AUGUST 2026

TIARA SAGITA
Ns. WETI, S.Kep., M.Kep

***THE EFFECTIVENESS OF MEDITATION AND DEEP BREATHING
RELAXATION ON SYSTOLIC AND DIASTOLIC BLOOD PRESSURE
AMONG PATIENTS WITH HYPERTENSION AT THE SUKAMERINDU
COMMUNITY HEALTH CENTER, BENGKULU CITY***

ix + 79 Pages, 12 Tables, 6 Picture, 18 Appendices

ABSTRACT

Bengkulu Province is one of the provinces in Indonesia that continues to experience a high prevalence of hypertension. Currently, Bengkulu City has a considerable number of people with hypertension, particularly in the working area of the Sukamerindu Community Health Center. Uncontrolled hypertension can increase the risk of heart disease, stroke, kidney failure, and other complications. One of the non-pharmacological therapies that may help reduce blood pressure is meditation and deep breathing relaxation.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of meditation compared with deep breathing relaxation on systolic and diastolic blood pressure among patients with hypertension in the working area of the Sukamerindu Community Health Center, Bengkulu City.

This study employed a quantitative research method with a quasi-experimental pretest-posttest two-group design. The sample consisted of 30 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a digital sphygmomanometer and analyzed using the Paired Sample t-test and Independent Samples t-test.

The univariate analysis showed that the majority of respondents were female (73.3%) with a mean age of 46 years. The bivariate analysis revealed that meditation and deep breathing relaxation had a significant effect on reducing systolic and diastolic blood pressure, with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$).

It is recommended that the Sukamerindu Community Health Center implement both interventions as complementary therapies for hypertension management.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Hypertension, Meditation.

References: 71 (2018–2026)

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah kondisi medis serius yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung, stroke, kerusakan ginjal, dan kondisi lain bila tidak ditangani dengan baik. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan berbagai komplikasi kardiovaskular, dan mengendalikan tekanan darah sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang penderita hipertensi bertambah setiap tahunnya (World Health Organization, 2025).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, mencatat bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi tinggi dan menjadi penyebab utama komplikasi kardiovaskular. Hasil Riskesdas menunjukkan prevalensi hipertensi mencapai sekitar 34,11% penduduk usia ≥ 18 tahun, dan angka ini terus meningkat seiring bertambahnya usia. Data daerah dengan penyumbang terbanyak kasus hipertensi, Kalimantan Tengah 40,7%, Kalimantan Selatan 35,8%, dan Jawa Barat 35,4%, dan Kota Bengkulu 28,14% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2024).

Berdasarkan data prevalensi hipertensi di kota Bengkulu pada penduduk 15 tahun keatas, tercatat sebanyak 50.898 orang menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi menurut karakteristik di kota Bengkulu tercatat penderita hipertensi di antara laki-laki mencapai 25.484 orang, sedangkan perempuan sebanyak 25.414 orang. Pada tahun 2024 Kota Bengkulu merupakan peringkat ketiga tertinggi kejadian hipertensi di Provinsi Bengkulu dengan jumlah 50,898 orang,

peringkat tertinggi pertama kejadian hipertensi terdapat di Kabupaten Bengkulu Utara dengan jumlah 73,542 orang dan peringkat tertinggi kedua kejadian hipertensi terdapat di Kabupaten Rejang Lebong dengan jumlah 65,540 orang. Sedangkan peringkat terendah kejadian hipertensi terjadi di Kabupaten Bengkulu Tengah dengan jumlah 24,130 orang. (Profil Riset Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2024).

Di Kota Bengkulu terdapat 20 wilayah kerja puskesmas dan berdasarkan pengambilan data di Dinas Kesehatan Kota Bengkulu bahwa peringkat tertinggi pertama kejadian hipertensi terjadi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu dengan jumlah 744 orang dan diikuti peringkat tertinggi kedua kejadian hipertensi Puskesmas Kandang dengan jumlah 587 orang, Sedangkan peringkat terendah kejadian hipertensi Puskesmas Sidomulyo dengan jumlah 320 orang (Profil DinKes Kota Bengkulu, 2024).

Berdasarkan survei awal didapatkan prevelensi penderita hipertensi di puskesmas Sukamerindu tiga bulan terakhir dari bulan Oktober, November, dan Desember 2025 sebanyak 94 orang yang menderita hipertensi dan berobat rutin ke puskesmas Sukamerindu.

Angka kejadian hipertensi masih sangat tinggi sehingga diperlukan penatalaksanaan yang tepat dalam mengurangi masalah hipertensi tersebut. Ada dua penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi, yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu obat-obatan dapat menimbulkan efek samping, efek ketergantungan, tingginya biaya dan masalah lainnya yang semakin memperberat pasien hipertensi. Hipertensi dapat diatasi dengan terapi non farmakologi yaitu dengan herbal dan aktivitas

fisik dikarenakan dapat dilakukan secara mandiri dengan mudah, murah, sederhana, aman, terjangkau juga memiliki banyak manfaat bagi tubuh dan tidak ada efek samping (Putra et al., 2024) .

Kondisi ini mendorong perlunya pendekatan tambahan berupa terapi non-farmakologis yang dapat mendukung kontrol tekanan darah. Salah satu intervensi yang semakin banyak diteliti adalah meditasi dan relaksasi napas dalam (deep breathing relaxation). Meditasi dinilai mudah dipelajari, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat dilakukan oleh siapa saja, termasuk lansia dan penderita penyakit kronis (Natarajan, Emir-Farinas & Su., 2024). Penelitian oleh Park dan Han (2020) menunjukkan bahwa meditasi mampu menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 6–8 mmHg dan diastolik 3–5 mmHg pada pasien hipertensi ringan hingga sedang.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang banyak dikembangkan juga adalah teknik relaksasi napas dalam (deep breathing relaxation). Teknik ini merupakan metode sederhana yang dilakukan dengan cara menarik napas secara perlahan dan dalam, menahannya sejenak, kemudian menghembuskannya secara perlahan untuk menciptakan kondisi relaksasi tubuh. Aktivitas ini mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan ketegangan, memperlambat denyut jantung, serta membantu menurunkan tekanan (Arisyandi, Agata & Sari., 2024).

Meditasi dan relaksasi napas dalam masing-masing memiliki mekanisme yang berbeda dalam menurunkan tekanan darah. Meditasi berfokus pada penenangan pikiran dan pengendalian stres psikologis, sedangkan relaksasi napas dalam lebih menitikberatkan pada pengaturan pernapasan untuk

menimbulkan respon relaksasi secara fisiologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kedua metode tersebut dapat memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah, namun hasil yang diperoleh dapat berbeda tergantung pada metode yang digunakan (Hinkle & Cheever, 2022).

Meskipun demikian, penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas meditasi dan relaksasi napas dalam masih terbatas, karena sebagian besar penelitian sebelumnya hanya meneliti salah satu metode secara terpisah. Oleh karena itu, berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Meditasi Dengan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.”

B. Identifikasi Masalah

1. Masih banyak penderita hipertensi mengalami kesulitan menjaga tekanan darah dalam batas normal meskipun sudah mendapatkan terapi farmakologis.
2. Teknik non-farmakologis seperti meditasi dan relaksasi napas dalam diduga mampu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi sistem saraf simpatis.
3. Belum semua pasien atau tenaga kesehatan mengetahui atau memanfaatkan teknik ini secara optimal.
4. Diperlukan penelitian untuk mengetahui seberapa efektif meditasi dan relaksasi napas dalam dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.

C.Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini hanya akan memfokuskan pada penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu. Penelitian ini dibatasi pada pengaruh meditasi dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Intervensi yang diberikan hanya berupa latihan meditasi sederhana dan teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan sesuai prosedur yang telah ditentukan.

Penelitian ini tidak mencakup faktor lain yang dapat memengaruhi tekanan darah seperti pola makan, konsumsi garam, aktivitas fisik, tingkat stres, kepatuhan minum obat, maupun kondisi medis penyerta. Selain itu, penelitian ini juga tidak menilai efek jangka panjang dari intervensi, melainkan hanya mengukur perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan meditasi dan relaksasi napas dalam dalam jangka waktu yang telah ditetapkan

D.Rumusan Masalah

1. Apakah meditasi efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi?
2. Apakah relaksasi napas dalam efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi?
3. Apakah ada perbedaan efektivitas antara meditasi dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas meditasi dengan relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik penderita hipertensi berdasarkan usia dan jenis kelamin di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.
- b. Mengetahui perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi meditasi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.
- c. Mengetahui perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi napas dalam pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.
- d. Mengetahui perbedaan efektivitas meditasi dan relaksasi napas dalam dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

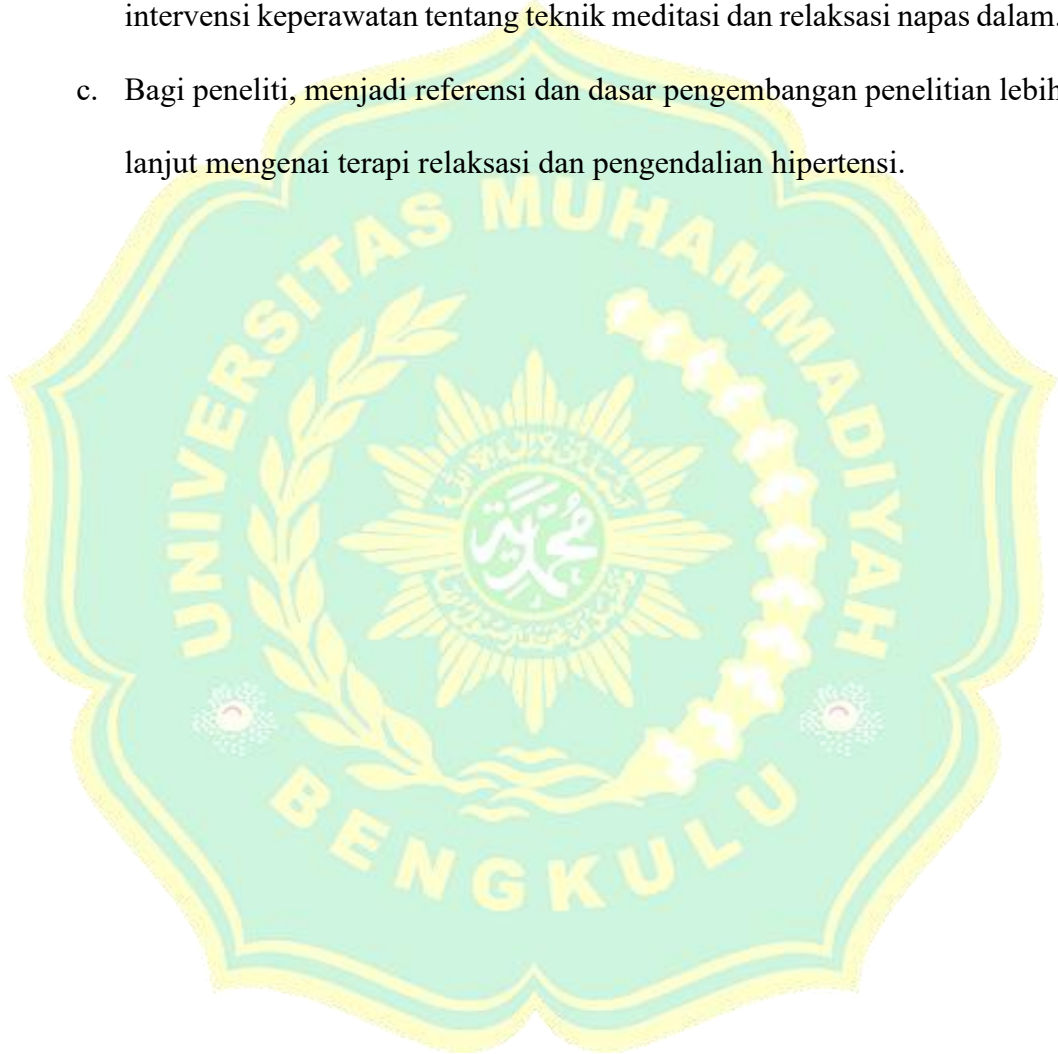
F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi pada ilmu keperawatan, dan terapi komplementer mengenai efektivitas teknik relaksasi dan meditasi terhadap penurunan tekanan darah.
- b. Menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya terkait intervensi non-farmakologis pada hipertensi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pasien, memberikan alternatif intervensi non farmakologis yang mudah, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengontrol tekanan darah.
- b. Bagi tenaga kesehatan, menjadi referensi dalam memberikan edukasi dan intervensi keperawatan tentang teknik meditasi dan relaksasi napas dalam.
- c. Bagi peneliti, menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai terapi relaksasi dan pengendalian hipertensi.



G.Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Penelitian Dan Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Nababan, (2022)	Efektivitas terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	Setelah diberikan terapi napas dalam, Sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah hingga masuk dalam kategori sedang yaitu 68,2%, serta terdapat 1 responden (4,5%) yang mencapai kategori normal.	Keduanya membahas intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.	-Perbedaan pada lokasi dan waktu penelitian -Penelitian ini hanya meneliti satu intervensi, yaitu terapi napas dalam
2.	Purnamayanti Et al., (2021)	Pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	Hasil analisis statistik pada seluruh artikel menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti dapat pengaruh signifikan pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi	Keduanya Membahas Intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.	Fokus penelitian lebih sempit karena hanya melihat pengaruh meditasi sebagai variabel tunggal.
3.	Wahyudi, (2024)	Efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi	Berdasarkan hasil analisis dari 7 artikel didapatkan bahwa relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.	Menggunakan teknik pernapasan atau relaksasi sebagai metode meningkatkan ketenangan tubuh dan menurunkan respons simpatik.	Penelitian ini hanya meneliti satu intervensi, yaitu relaksasi napas dalam.
4.	Susanti, Sutresna, dan	Pengaruh Meditasi terhadap hipertensi	Setelah diberikan meditasi, sebagian besar	Sama-sama membahas intervensi nonfarmakologis	-Penelitian ini menggunakan satu jenis

Pradipta (2020)	pada lansia di UPTD puskesmas II dinas kesehatan kecamatan Denpasar Timur	responden mengalami penurunan tekanan darah ke kategor i hipertensi ringan (83,3%).	Intervensi ditujukan untuk menurunkan tekanan darah	intervensi, yaitu meditasi -Subjek penelitian khusus pada lansia.
--------------------	--	---	--	--

