



PENERAPAN TERAPI MEDITASI HOME CARE DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS BIRA KOTA MAKASSAR

IMPLEMENTATION OF HOME CARE MEDITATION THERAPY IN REDUCING ANXIETY LEVELS OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE BIRA PUBLIC HEALTH CENTER, MAKASSAR CITY

Nur Fadillah¹, Akbar Asfar², Sudarman³, Brajokson Siokal⁴

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Email: fadillah110920@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 19-09-2025

Revised : 20-09-2025

Accepted : 22-09-2025

Pulished : 24-09-2025

Abstract

Background: Hypertension is a clinical sign when systolic and diastolic measurements exceed 140 mmHg and 90 mmHg, which can be interpreted as an increase in blood pressure beyond normal limits. Hypertension can lead to complications such as coronary heart disease and stroke, heart failure, kidney failure, peripheral vascular disease, and damage to retinal blood vessels, resulting in vision impairment. One of the treatments for lowering blood pressure is using breath awareness meditation therapy. Meditation therapy is a concentration exercise technique used to enhance awareness, which can lead to more controlled mental processes. Meditation is also a structured mental activity aimed at analyzing, concluding, and making decisions that are further used to resolve specific issues or take certain actions. The purpose of this research is to determine the effectiveness of home care meditation in reducing anxiety levels in hypertensive patients in the work area of the Bira community health center. This research method is a descriptive qualitative study in the form of a case study method, which involves collecting data using a questionnaire. The results of observations before and after the meditation therapy was provided to patients who experienced anxiety with hypertension showed a decrease in anxiety levels, although not very significant. The Conclusion of this research is that the application of meditation massage therapy on the three patients significantly influenced the decrease in the clients' anxiety every day. The benefits of meditation massage therapy in reducing the anxiety levels of clients with hypertension provide psychological advantages by better controlling attention, allowing them to choose what to focus on more fluidly. The final result after applying breath awareness meditation therapy was that the patients with hypertension experienced a reduction in their anxiety levels.

Keywords: *Hypertension, Meditation Therapy, Breath Awareness*

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi merupakan tanda klinis ketika pengukuran sistolik dan diastolik lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg yang dapat diartikan sebagai peningkatan tekanan darah dari batas normal. Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner dan stroke, gagal jantung,



gagal ginjal, penyakit vaskular perifer dan kerusakan pembuluh darah retina yang mengakibatkan gangguan penglihatan. Salah satu penanganan dalam penurunan tekanan darah adalah menggunakan terapi meditasi kesadaran nafas. terapi meditasi adalah teknik latihan konsentrasi yang digunakan untuk meningkatkan taraf kesadaran, yang dapat membawa proses mental yang lebih terkontrol. 8 Meditasi juga merupakan kegiatan mental terstruktur, untuk menganalisis, menyimpulkan, dan mengambil keputusan yang lebih lanjut digunakan untuk memutuskan, mengambil langkah tertentu, atau menyelesaikan suatu permasalahan. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui efektivitas mrditasi home care dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas bira. Metode penelitian ini salah satu penelitian kualitatif deskriptif berupa penelitian metode studi kasus yaitu mengumpulkan data yang menggunakan kuesionar. Hasil observasi sebelum dan sesudah pemberian terapi meditasi pada pasien yang mengalami kecemasan dengan hepertensi mendapatkan hasil yaitu penurunan tingkat kecemasan namun tidak terlalu signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Penerapan terapi masase meditasi pada ketiga pasien cukup mempengaruhi penurunan kecemasan klien setiap harinya. Manfaat terapi masase meditasi dalam menurunkan tingkat kecemasan klien penderita hipertensi memberikan keuntungan secara psikologis, dengan mengendalikan perhatian secara lebih sehingga dapat memilih apa yang akan menjadi fokus pada subjek secara mengalir. Hasil akhir selesainya di terapkan terapi meditasi kesadaran nafas di dapatkan pasien penderita hipertensi mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Meditasi, Kesadaran Nafas

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Di antara penyakit-penyakit tersebut, penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian tertinggi, yang bertanggung jawab atas 39% dari seluruh kematian. Penyakit kardiovaskular mengacu pada suatu kondisi yang diakibatkan oleh disfungsi jantung dan pembuluh darah, termasuk penyakit seperti gagal jantung (PJK), tekanan darah tinggi, dan stroke. (Rejo, 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan hipertensi terjadi ketika tekanan di pembuluh darah Anda terlalu tinggi. Ini terjadi ketika tekanan sistolik di atas 140 mmHg atau tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Normalnya, tekanan darah berada di kisaran 120/80 mmHg. Ketika tekanan darah naik seperti ini, kemungkinan ada masalah kesehatan di dalam tubuh. (WHO, 2023) .

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan penyebab kematian tertinggi di dunia. Sekitar 90 hingga 95 persen kasus ini disebabkan oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia 2023 dan studi kohort penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan risiko kematian terbesar keempat, berkontribusi terhadap 10,2% kematian. Data Survei Kesehatan Indonesia 2023 juga menunjukkan bahwa 59,1% penyebab kesulitan melihat, mendengar, atau berjalan pada populasi usia 15 tahun ke atas disebabkan oleh masalah kesehatan, dengan 53,5% di antaranya merupakan penyakit tidak menular.

Penyakit hipertensi seringkali dapat memburuk karena masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan. Kecemasan terjadi ketika seseorang merasa khawatir, cemas, gelisah, dan takut secara bersamaan. Hal ini dapat menyebabkan gejala fisik seperti jantung berdebar kencang dan berkeringat. Kecemasan dapat terjadi ketika seseorang berpikir ada bahaya, meskipun sebenarnya tidak. Kecemasan semacam ini terkadang disebut "free floating anxiety".



Beberapa penelitian telah menemukan bahwa meditasi memiliki banyak manfaat kesehatan. Sebuah pernyataan ilmiah terbaru dari American Heart Association juga mengkaji secara mendalam kemungkinan efek positif meditasi terhadap kesehatan jantung. Meditasi membantu orang rileks, meredakan ketegangan otot, dan menenangkan pikiran cemas atau stres. Meditasi juga membuat tubuh merasa lebih nyaman karena ketika Anda rileks, tubuh Anda sepenuhnya beristirahat. Relaksasi ini membantu mengendalikan jumlah udara yang Anda hirup, laju pernapasan Anda, dan menurunkan kadar asam laktat dalam darah Anda, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Ponte Márquez et al., 2019).

Berdasarkan hasil observasi pada pasien penderita hipertensi di puskesmas Bira Kota Makassar di katakan bahwa kecemasan akan timbul ketika pasien hipertensi .Penatalaksanaan puskesmas Bira antara lain pengobatan hipertensi yang sudah dilakukan oleh hipertensi, rujukan, pengontrol an tekanan darah, pendidikan kesehatan. Upaya ini dirasa masih kurang untuk mengontrol tekanan darah sehingga tidak terjadi komplikasi lanjutan. Oleh karena itu, pasien sebaiknya menerima perawatan keperawatan yang mencakup meditasi untuk membantu mengelola tekanan darah dan menjaganya tetap stabil. Hal ini juga dapat membantu mengurangi kecemasan. Salah satu cara yang dapat dicoba oleh penderita tekanan darah tinggi adalah melalui meditasi. Maka dari itu peneliti ingin memberikan intervensi keperawatan yaitu terapi non farmakologi (terapi masase meditasi) mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien Hipertensi.

METODE PENELITIAN

Desain studi

Metode penelitian ini salah satu penelitian kualitatif deskriptif berupa penelitian metode studi kasus yaitu mengumpulkan data yang menggunakan kuesioner.

Populasi dan sampel

Penelitian ini dilakukan pada 3 responden dengan kriteria pasien yang mengalami hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada Pasien 1 Ny. N sebelum dilakukan terapi meditasi pada hari pertama didapatkan hasil skor 27 dengan tingkat kecemasan sedang dan hasil skor setelah diberikan terapi meditasi didapatkan skor 20 dengan tingkat kecemasan ringan, pada hari kedua sebelum dilakukan terapi masase meditasi didapatkan skor dengan hasil 25 kategori kecemasan sedang, sesudah dilakukan terapi didapatkan skor 18 kategori kecemasan ringan,dan pada hari ketiga sebelum dilakukan terapi didapatkan hasil skor yaitu 17 kecemasan ringan, skor sesudah dilakukan terapi masase meditasi dengan hasil skor 14 kategori Kecemasan ringan

Pada Pasien 2 Ny. I sebelum dilakukan terapi meditasi pada hari pertama didapatkan hasil skor 26 dengan tingkat kecemasan sedang dan hasil skor setelah diberikan terapi meditasi didapatkan skor 18 dengan tingkat kecemasan ringan, pada hari kedua sebelum dilakukan terapi masase meditasi didapatkan skor dengan hasil 23 kategori kecemasan sedang, sesudah dilakukan terapi didapatkan skor 16 kategori kecemasan ringan,dan pada hari ketiga sebelum dilakukan terapi



didapatkan hasil skor yaitu 15 kecemasan ringan, skor sesudah dilakukan terapi masase meditasi dengan hasil skor 14 kategori Kecemasan ringan

Pada Pasien 3 Tn. M sebelum dilakukan terapi meditasi pada hari pertama didapatkan hasil skor 27 dengan tingkat kecemasan sedang dan hasil skor setelah diberikan terapi meditasi didapatkan skor 20 dengan tingkat kecemasan ringan, pada hari kedua sebelum dilakukan terapi masase meditasi didapatkan skor dengan hasil 24 kategori kecemasan sedang, sesudah dilakukan terapi didapatkan skor 20 kategori kecemasan ringan, dan pada hari ketiga sebelum dilakukan terapi didapatkan hasil skor yaitu 18 kecemasan ringan, skor sesudah dilakukan terapi masase meditasi dengan hasil skor 14 kategori Kecemasan ringan

Pembahasan

Dari hasil pengisian kuesioner HARS dan hasil observasi pada pasien 1, pasien 2, pasien 3 telah dilakukan terapi meditasi sesuai dengan literatur terkait. Penulis mengukur tingkat kecemasan klien menggunakan kuesioner HARS sebelum dan sesudah diberikan terapi meditasi. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan kuesioner ini sangat membantu untuk menentukan skor kecemasan pada klien. Kuesioner HARS ini ada 14 item.

Dari data saat dilakukan penelitian ketiga pasien tidak ada kesulitan dalam memahami soal kuesioner karena kuesioner tersebut pertanyaannya sangat mudah dipahami oleh pasien. Mengenai prosedur terapi meditasi saat dilakukan pada ketiga pasien menunjukkan hasil yang berbeda antar pasien. Ada yang tingkat kecemasannya cepat turun dan ada yang lama tergantung mekanisme koping masing-masing klien. Menurut peneliti, terapi masase meditasi pada ketiga klien tersebut efektif.

Sementara itu, Masriadi (2016) mengatakan bahwa hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah baik sistolik maupun diastolik lebih tinggi dari normal. Penelitian serupa lainnya yang membuktikan keberhasilan terapi meditasi untuk penurunan tekanan darah yaitu penelitian Martin tahun 2016 yang berjudul "Pengaruh Terapi Meditasi terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi", terapi meditasi merupakan salah satu cara untuk membantu menurunkan tekanan darah dan kecemasan. Penurunan kecemasan dan tekanan darah ini terjadi karena meditasi membantu tubuh rileks dan tetap tenang. Kondisi tenang ini membantu menyeimbangkan tubuh, dan karena meditasi sering kali melibatkan pernapasan, aliran oksigen ke otot pun meningkat, sehingga otot menjadi rileks, tekanan darah akan menurun dan tingkat kecemasan menurun, intervensi meditasi dilakukan pada pagi hari dengan waktu 30 menit 3 kali dalam seminggu (Martin, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada ketiga pasien dengan hipertensi sebelum diberikan intervensi komplementer (Meditasi kesadaran nafas) memiliki hasil skor kecemasan yang bervariasi
2. Terapi meditasi yang diberikan kepada ketiga pasien membantu mengurangi kecemasan mereka sehari-hari. Manfaat terapi pijat meditasi bagi pasien dengan tekanan darah tinggi antara lain perbaikan psikologis, karena membantu mereka mengendalikan fokus dengan lebih



baik, sehingga mereka dapat berkonsentrasi pada hal yang tepat dengan lancar dan alami.

- Hasil dari selesainya di terapkan terapi meditasi kesadaran nafas di dapatkan pasien penderita hipertensi mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Saran

1. Bagi Klien

Diharapkan setelah pemberian terapi komplemnter (meditasi) dapat mengurangi tingkat kecemasan klien serta penurunan tekanan darah dan juga dapat menambah wawasan klien terkait bagaimana mengatasi kecemasan dan bisa melakukan meditasikesadaran nafas secara berulang-ulang secara mandiri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan bagi institusi pendidikan mengenai asuhan keperawatan pada klien Hipertensi dengan masalah psikososial khususnya kecemasan

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat menambahkan dan mengembangkan metode lain untuk menurunkan tingkat kecemasan dan juga penrunan tekanan darah yang lebih signifikan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, D. (2020). pengaruh terapi meditasi(dzikir) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi didesa Karang Budi.
- Amri, N. (2022). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Belimbing Wuluh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Semurup. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 13(2), 283–291.
- Diah Aprilia, S. .. (2022). The Effect of Religious Music Therapy on Blood Pressure Control in Elderly Patients with Hypertension in the Work Area of the Sragi II Health Center. Department of Health Sciences.
- Erwin, P. A. (2016). 5Th OCTAVE MUSIC THERAPY MENURUNAN TEKANAN DARAH TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI. jurnal penelitian keperawatan.
- Faradilah, N., & Wirotomo, T. S. (2022). Penerapan Terapi Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Prosiding University Research ...*, 658–664. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2367%0Ahttp://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/2367/2328>
- Farid Husaini, & Tischa Rahayu Fonna. (2024). Hipertensi dan Komplikasi Yang Menyertai Hipertensi. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 135–147. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1260>
- Farrar, G. R., & Zhang, H. (1990). Erratum: Perturbative QCD calculation of real and virtual Compton scattering (Physical Review D (1990) 42, 7 (2413)). *Physical Review D*, 42(7), 2413. <https://doi.org/10.1103/PhysRevD.42.2413>



- Fendina, F., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Pendukung Sebaya Odha. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1470>
- Irda Sari. (2020). Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69–76. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.161>
- Kadek, N., Purnamayanti, D., Andal, K., Priyanugraha, M., Ariesta, K., Kadek, G., & Praja, D. (2021). Pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi literature review. 2023, 1(1), 50–66.
- Kamila, L. (2023). Pengenalan teknik terapi mindfulness (meditasi) dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1317–1323.
- Kansil, J. F., Katuuk, M. E., & Regar, M. J. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Dengan Metode Focus Group Discussion Terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tahuna Barat. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24336>
- Lita, A. H. (2021). Tekanan Darah Dan Musik Suara alam. Global Aksara Press.
- Made Adelia, P. p. (2020). hubungan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada wanita lansia di Denpasar Bali.
- Mamesah NFA, Opod H, David L. 2018. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Warga yang Tinggal di Daerah Rawan Longsor di Kelurahan Ranomuut Kota Manado. *Jurnal eBiomedik*. 6(2): 141-144. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/download/22108/21809>.
- Muna, N., Himmawan, D., & Rusydi, I. (2023). I'tikaf Sebagai Meditasi Islam . *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* , 9(1), 317–326.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nety, A. ., (2020). PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP PENINGKATAN TEKanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JAMBON KECAMATAN PULOKULON - GROBOGAN. *TSCD3Kep Jurnal*, 5, 1.
- Ni Kadek Diah, P. K. (2021). PENGARUH MEDITASI TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Gema Keperawatan*, 50-66.
- Ni Putu Wiwik, O. N. (2021). PENGARUH MEDITASI TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA DI BANJAR ANGKLING DESA BAKBAKAN WILAYAH KERJA
- Nurchayani F, Dewi EI, Rondhianto. 2016. Pengaruh Terapi Suportif Kelompok Terhadap Kecemasan Pada klien Pasca Bencana Banjir Bandang di Perumahan Relokasi Desa Suci Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 4(2): 293-299. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JP K/article/view/3205>.
- Prima, J. P., Mawaddah, A. W., Lestari, Y. I., Islam, U., Sultan, N., Kasim, S., Baru, S., Author, C., Kecemasan, P., & Stres, M. (2024). *MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI : KAJIAN LITERATUR*. 7(2), 154–164.
- Priska Puspita Angreani, I. D. wedhaswary. (2019). “Mengenal 7 Jenis Meditasi dan Manfaatnya.” *Compas.Com*. https://www.kompas.com/tren/read/2019/10/26/090753665/mengenal-7-jenis-meditasi-dan-manfaatnya?page=all#google_vignette
- Rejo. (2024). *Journal of Language and Health* Volume 5 No 2 , Agustus 2024. 2024, 5(2), 561–570.



- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Sari, F. N., Yani, & Sastrini, Y. E. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pasundan Samarinda. *Caritas Et Fraternitas: Jurnal Kesehatan*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.52841/cefjk.v2i1.362>
- Sugiharno, R. T., Susanto, W. H. A., & Frengki Wospakrik. (2019). faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*2, 5(2), 9–25.
- Suriani, E., Mustika, N., Lestari, R., Rafki, R., & Delta, D. (2019). Penyuluhan Kesehatan Dan Pemeriksaan Laboratorium Kesehatan Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Mudiak Batang Ka. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(1), 4–4. <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JAKS/article/view/251/153>
- Syafi'i A. 2019. Pengaruh Terapi Masase, Masase Dengan Yoga, Dan Masase Dengan Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Massage for Sport Therapy and Injury*, 1(1)
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- WHO. (2023). *Hipertensi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>