

**EFEKTIVITAS TERAPI MEDITASI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI :
LITERATUR REVIEW**

Vivian Nanny Lia Dewi¹, Fatmah Indriana Fuaida^{2*}

^{1, 2} Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung

*Email Korespondensi : indrianafuaida4@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi adalah keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal sehingga mengakibatkan peningkatan angka morbiditas maupun mortalitas, tekanan darah fase sistolik 140 mmHg menunjukan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung ke fase diastole 90 mmHg menunjukan fase darah yang kembali ke jantung. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi. **Tujuan :** ini untuk mengetahui efektivitas terapi meditasi terhadap dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode Case Control dan sistematik review dengan pencarian sumber database melalui PubMed, googlescholar dari tahun 2011-2022 dengan kata kunci : Meditasi, Relaxasi, Penurunan tekanan darah, Lansia, hipertensi. **Hasil :** Berdasarkan hasil dari review 7 artikel didapatkan hasil bahwa terapi meditasi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi yang signifikan. **Kesimpulan :** Selain untuk menurunkan tekanan darah, terapi meditasi juga dapat mengobati kecemasan dan dapat mencegah beberapa penyakit lain yang disebabkan oleh sistem kardiovaskuler seperti diabetes mellitus, dyslipidemia, dan obesitas.

Kata Kunci : Terapi Meditasi, Relaxasi, Penurunan Tekanan darah, Lansia, Hipertensi

ABSTRACT

Background : Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal, resulting in an increase in morbidity and mortality rates, systolic blood pressure of 140 mmHg indicates the phase of blood being pumped by the heart into the diastole phase, 90 mmHg indicates the phase of blood returning to the heart. Southeast Asia ranks 3rd highest with a prevalence of 25% of the total population. **Research Aim:** To determine the effect of meditation therapy on reducing blood pressure in elderly hypertensives. **Methods :** This study used the Case Control method and systematic review by searching database sources through PubMed, Google Scholar from 2011-2022 with the keywords: Meditation, Relaxation, Lowering blood pressure, Elderly, hypertension. **Results :** Based on the results of a review of 7 articles, it was found that meditation therapy had a significant effect on reducing high blood pressure. **Conclusion :** In addition to lowering blood pressure, meditation therapy can also treat anxiety and can prevent several other diseases caused by the cardiovascular system such as diabetes mellitus, dyslipidemia, and obesity.

Keywords : Meditation Therapy, Relaxation, Lowering Blood Pressure, Elderly, Hypertension

LATAR BELAKANG

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Kemenkes RI, 2019). Data dari laporan surveilans kasus penyakit, Lampung Selatan dan Provinsi Lampung timur dengan cakupan sebesar 11.378 kasus hipertensi. Menurut Ponte Márquez et al. (2019) sebagian besar pasien dengan hipertensi menggunakan beberapa agen farmakologis untuk mengobati tekanan darah mereka, namun biasanya gagal mencapai kontrol tekanan darah.

Saat ini, pengobatan hipertensi berdasarkan kepatuhan dan pengobatan telah mencapai batas yang realistis, terutama dibandingkan dengan diabetes atau penyakit ginjal. Untuk pengobatan hipertensi tidak terbatas pada pengobatan saja, dianjurkan bahwa pasien mengintegrasikan berbagai terapi harian seperti diet, olahraga, meditasi, dan yoga ke dalam rejimen kesehatan mereka. Meditasi dan yoga terbukti menjadi terapi alternatif yang efektif secara ilmiah untuk menurunkan tekanan darah..(Park and Han 2017).

Perbaikan terbaru dalam kontrol tekanan darah telah dikaitkan dengan peningkatan penggunaan obat antihipertensi dan peningkatan hasil kardiovaskular selanjutnya. Meskipun demikian, lebih dari satu-sepertiga dari pasien hipertensi tetap tidak terkontrol. Diagnosis hipertensi dan penggunaan obat antihipertensi juga telah dikaitkan dengan peningkatan stres psikologis. Pengurangan stres dan terapi relaksasi telah dilaporkan memiliki efek penurunan tekanan darah (Blom et al. 2014).

Yoga adalah intervensi pikiran-tubuh holistik yang ditujukan untuk kesejahteraan fisik, mental, emosional dan spiritual. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga dan/atau meditasi dapat mengendalikan faktor risiko penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, diabetes tipe II dan resistensi insulin, obesitas, profil lipid, stress psikososial dan merokok.(Manchanda and Madan 2014). Terapi Meditasi adalah teknik meditasi mantra di mana kesadaran diarahkan pada pengulangan kata, atau frase sebagai objek fokus. Proses ini memungkinkan “proses berpikir biasa menjadi lebih diam dan keadaan psikofisiologis yang unik dari 'kewaspadaan tenang' untuk diperoleh.(Ooi, Giovino, and Pak 2017).

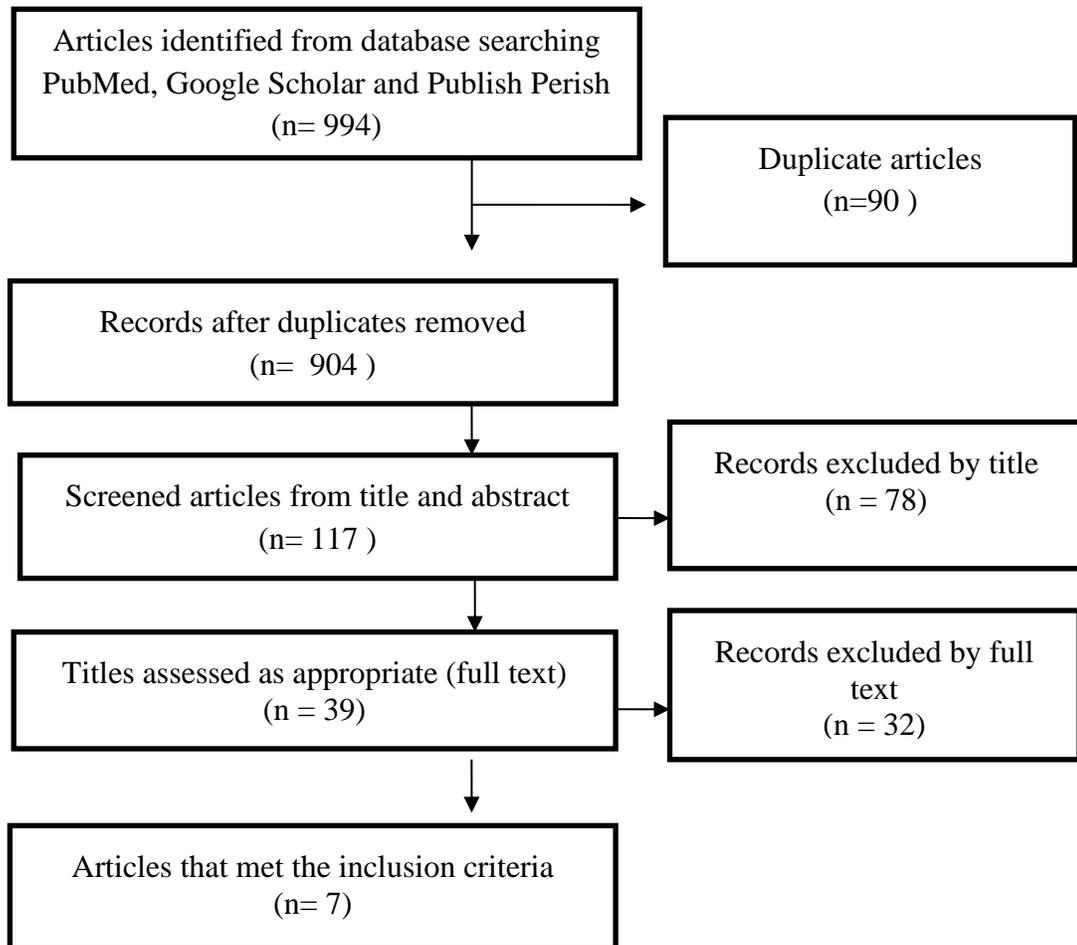
Terapi nonfarmakologi seperti relaksasi otot progresif dan terapi musik merupakan salah satu jenis intervensi yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah, namun terapi jenis ini akan lebih baik jika dilakukan bersamaan dengan jenis terapi relaksasi lainnya. Terapi musik merupakan salah satu terapi yang dapat membantu dalam proses penyembuhan. Musik yang dapat digunakan dalam terapi ini adalah ritme yang konsisten dan stabil, dinamis, harmoni yang menyenangkan, ritme yang teratur tanpa perubahan mendadak(Astuti, Rekawati, and Wati 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literatur review dengan mencari database menggunakan kata kunci pada *PubMed*, *Google Scholar* maupun *Publish Perish*. Kata kunci yang digunakan yaitu *relaxation therapy*, *meditation therapy*, *elderly*, *blood pressure*, *hypertension*. Artikel yang didapat dari PubMed kemudian dibuat file csv dalam bentuk Microsoft excel, kemudian dilakukan tinjauan sistematis. Jumlah total Artikel yang didapat yaitu 994 artikel. Penulis membuat tabel ekstraksi untuk memetakan artikel yang paling sesuai dengan tema yang diambil. Data yang di ekstraksi dari tinjauan sistematis. Terdapat 90 judul yang duplikat, sehingga tersisa 904 artikel. Kemudian dipilih sesuai judul, penulis, tahun publikasi, tujuan, kriteria inklusi, dan eksklusi, didapatkan 117 artikel yang sesuai. Berdasarkan naskah fullteks ada 39 artikel yang sesuai dengan variabel yang diteliti, kemudian setelah dilakukan sintesis artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian hanya berjumlah 7 artikel.

HASIL

Proses pencarian dan seleksi literatur review dalam penelitian ini tergambar dalam diagram berikut ini :



Bagan 1. Diagram Proses Seleksi Literatur Review

Tabel 1. Hasil Telaah kritis

No.	Penulis dan tahun	Judul	Metode penelitian	Tujuan penelitian	Kesimpulan
1.	Albert Feliu-Soler, at all (2018)	Manfaat Meditasi Mindfulness dalam Menurunkan Tekanan Darah dan Stres pada Penderita Hipertensi Arteri	<i>Quasi experiment</i>	Mengevaluasi manfaat meditasi kesadaran dalam mengendalikan tekanan darah rawat jalan (BP) dan dampak intervensi terhadap kecemasan, stres, dan depresi	Pada minggu ke 8, kelompok intervensi memiliki skor tekanan darah yang lebih rendah secara signifikan secara statistik dibandingkan kelompok kontrol (124/77 mmHg vs 126/80 mmHg (p <0,05) dan 108/65 mmHg vs 114/69 mmHg (p <0,05) untuk 24- jam dan tekanan darah sistolik malam hari) dan juga memiliki nilai tekanan darah sistolik yang diukur secara klinis lebih rendah
2.	Seong-Hi Park, at all (2017)	Respon tekanan darah terhadap Meditasi dan Yoga	<i>Systematic Review and Meta-Analyses</i>	Pengaruh teknik meditasi mantra dan mindfulness serta yoga terhadap penurunan tekanan darah	Meditasi dan yoga menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, yang berada dalam rentang dasar yang sama, dan penurunan tersebut signifikan secara statistik; namun, beberapa hasil menunjukkan sedikit perbedaan
3.	Sheng-Chia Chung, at all (2012)	Pengaruh Meditasi Sahaja Yoga terhadap Kualitas Hidup, Kecemasan, dan Pengendalian Tekanan Darah	<i>Prospective observational cohort study enrolled two study groups</i>	Pengaruh meditasi yoga Sahaja terhadap kualitas hidup, kecemasan, dan pengendalian tekanan darah	Perbandingan dalam kelompok sebelum dan sesudah pengobatan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kualitas hidup, kecemasan, dan tekanan darah pada kelompok meditasi (p <0,001), sedangkan pada kelompok kontrol, kualitas hidup memburuk dan tidak ada perbaikan pada tekanan darah. Peningkatan kualitas hidup, penurunan kecemasan, dan pengendalian tekanan darah lebih besar pada kelompok meditasi
4.	Kimberly Blom, et all (2014)	Analisis Hipertensi Pengurangan Stres Menggunakan Meditasi Mindfulness dan	<i>Randomized Control trial</i>	Efikasi program pengurangan stres berbasis kesadaran (MBSR) selama 8	Tidak ada perbedaan yang signifikan antara intervensi dan kontrol daftar tunggu untuk semua parameter tekanan darah rawat jalan. Analisis sekunder dalam kelompok menemukan sedikit penurunan tekanan darah

		Yoga		minggu untuk menurunkan tekanan darah di antara peserta hipertensi tahap 1 yang tidak diobati.	setelah dibandingkan dengan data awal, dan temuan ini terbatas pada subjek perempuan dalam analisis jenis kelamin.
5.	C.A. Smith, et all (2020)	Terapi Komplementer dalam Kedokteran	<i>Randomized Control Trial</i>	Untuk memberikan gambaran umum tentang semua tinjauan sistematis dan meta-analisis terapi komplementer terhadap tekanan darah	Terdapat tren peningkatan bukti yang jelas selama bertahun-tahun yang mendukung efikasi terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah. Namun, masih ada beberapa temuan yang bertentangan dalam tinjauan ini dan potensi risiko bias terdapat di banyak RCT yang disertakan dalam tinjauan ini.
6.	Niken Fitri Astuti, et all (2019)	Penurunan tekanan darah di kalangan lansia yang tinggal di komunitas setelah relaksasi otot progresif dan terapi musik (RESIK)	<i>Quasi Experiment</i>	Mengetahui pengaruh RESIK terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi	Setelah 11 sesi terapi RESIK dalam 6 hari, uji t berpasangan menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik menjadi 29,2 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik menjadi 16,2 mmHg.
7.	So Liang Oi, dkk (2017)	Meditasi transendental untuk menurunkan tekanan darah	<i>Sistematic review, meta analyses</i>	Mengetahui efektivitas meditasi transendental untuk menurunkan tekanan darah	Secara keseluruhan, terdapat tren peningkatan bukti yang jelas selama bertahun-tahun yang mendukung kemanjuran terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian Albert Feliu-Soler, et al (2018), pada sampel berusia 18-65 tahun dengan hipertensi Grade I yang menerima terapi meditasi selama 8 minggu. Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik yang ditemukan pada nilai rata-rata tekanan darah yang diukur secara klinik setelahnya. Intervensi mindfulness untuk stress memperoleh manfaat tekanan darah yang signifikan bagi pasien hipertensi. Teknik relaksasi merupakan alternatif farmakoterapi yang efektif dan aman.

Pada penelitian Astuti et al (2019), menjelaskan bahwa musik dapat menghambat dan menyeimbangkan gelombang otak, mampu mengaktifkan sistem limbik yang berhubungan dengan emosi. Ketika sistem limbik diaktifkan, individu akan merasa rileks. Musik dapat memengaruhi aktivitas simpatoadrenergik yang berperan dalam konsentrasi katekolamin plasma dan juga memengaruhi pelepasan hormon pelepas stres serta merangsang tubuh untuk memproduksi molekul oksida nitrat yang bekerja pada tonus pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah. Dalam penelitian ini, terapi RESIK secara signifikan menurunkan

tekanan darah, menurunkannya dari hipertensi kategori 1 menjadi pra-hipertensi. Terapi RESIK harus diberikan sesuai dengan protokol pelaksanaan untuk mendapatkan efek terapi yang optimal.

Terapi Relaksasi atau meditasi bisa dilakukan dalam bentuk yoga, ataupun mendengarkan musik klasik yang bisa menurunkan resiko penyakit kardiovaskuler seperti tekanan darah tinggi atau bahkan jantung.

Tabel 2. Sintesis Topik dari Literatur Review

Tema	Keterangan	Sumber
Populasi	Usia Dewasa antara 18-65 Tahun yang memiliki riwayat Hypertensi	Paula Helena et al. (2019);
Metode Penelitian	Case Control, Sistematic Review	Paula Helena et al. (2019); seong Hi, et all (2017); Niken Fitri Astuti, et all (2019)
Terapi yang digunakan	Terapi Meditasi, Yoga, relaksasi Menggunakan music Klasik	Niken Fitri Astuti, et all (2019) Marchanda(2014);Paola Helena, eal all (2018)

Berdasarkan 7 artikel yang ada dan telah direview, jurnal yang ada menyebutkan bahwa ada pengaruh intervensi mindfulness untuk stres memperoleh manfaat tekanan darah yang signifikan bagi pasien hipertensi. Manfaat mindfulness bervariasi menurut populasi, usia dan teknik yang digunakan Kelompok meditasi mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan dalam 24 jam (Ponte Márquez et al. 2019). Meskipun tidak ada asimetri yang jelas baik dalam meditasi maupun hasil yoga, ada bias publikasi dalam hal bagaimana artikel didistribusikan. Terbukti efikasi dari meditasi dan yoga pada orang dewasa yang hipertensi. Meta-analisis menunjukkan bahwa meditasi dan yoga tampaknya menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara statistik dalam kisaran yang sama. Meditasi dan yoga terbukti menjadi terapi alternatif yang efektif secara ilmiah untuk menurunkan tekanan darah. (Park and Han 2017).

Selain menggunakan yoga dan terapi meditasi, adapula terapi yang dinamakan dengan terapi musik. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi termasuk dalam kategori pra hipertensi. Itu berbeda dengan kelompok kontrol. Rerata tekanan darah pada kelompok kontrol berada pada kategori 1 hipertensi. Sedangkan tekanan darah diastolik tidak ada perbedaan yang signifikan dengan kelompok kontrol, terapi ini dapat membantu memaksimalkan pengobatan yang telah dilakukan seperti pemberian obat seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang memiliki

kebiasaan minum obat sebanyak 74%. Penelitian menunjukkan bahwa musik dapat menghambat dan menyeimbangkan gelombang otak, mampu mengaktifkan sistem limbik yang berhubungan dengan emosi. Ketika sistem limbik diaktifkan, individu akan merasa rileks. (Astuti, Rekawati, and Wati 2019).

Dalam penelitian Meditasi Sahaja Yoga pasien yang menerima pengobatan meditasi Sahaja Yoga dalam hubungannya dengan pengobatan konvensional mendapat manfaat dalam persepsi kualitas hidup, kecemasan, dan pengendalian hipertensi. Investigasi lebih lanjut tentang keefektifan meditasi yoga Sahaja untuk mengelola kondisi kronis, seperti prehipertensi, hipertensi, dan diabetes tipe 2 direkomendasikan. (Chung et al. 2012). Pengamatan bahwa penelitian yang mengandung proporsi yang tinggi dari peserta yang diobati melaporkan temuan yang signifikan menunjukkan bahwa tanggapan tekanan darah terhadap terapi pengurangan stres dapat dikacaukan oleh peningkatan kepatuhan terhadap terapi antihipertensi. Uji coba terkontrol daftar tunggu oleh Nidich³⁶ tentang meditasi transendental menurunkan tekanan darah sebesar 2/1mm Hg di antara 298 subjek normotensif, dan dalam subkelompok ini dengan tekanan darah normal tinggi, penurunan tekanan darah adalah 5/2,8mm Hg, menunjukkan efek yang lebih besar dibandingkan dengan tekanan darah yang lebih tinggi pada awal. (Blom et al. 2014).

Hatha yoga paling sering dipraktikkan di negara-negara barat dan yang mencakup banyak gaya yang berbeda (misalnya yoga Iyenger, Ashtang, Anasara, Kundalini). Yoga dipercaya dapat membantu detoksifikasi tubuh, mengurangi kelelahan kronis, meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan fungsi organ dan kekebalan tubuh. Efek menguntungkan dari yoga/meditasi juga telah dilaporkan pada alergi, asma, kecemasan, depresi, penyakit asam lambung, sindrom iritasi usus besar, migrain, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular. yoga/meditasi dapat membantu mengendalikan beberapa faktor risiko penyakit jantung koroner seperti hipertensi, DM tipe 2, dislipidemia, stres oksidatif dan psikososial, obesitas, dan merokok. Yoga/meditasi juga terbukti bermanfaat dalam pencegahan sekunder Penyakit jantung koroner dan bahkan pada fibrilasi atrium paroksismal. Yoga bahkan dapat mengurangi aterosklerosis. (Manchanda and Madan 2014).

KESIMPULAN

Terapi meditasi efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi secara signifikan. Selain untuk menurunkan tekanan darah, terapi meditasi juga dapat mengobati kecemasan dan dapat mencegah beberapa penyakit lain yang disebabkan oleh sistem kardiovaskuler seperti diabetes mellitus, dyslipidemia, dan obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. et al. (2019). "Decreased Blood Pressure among Community Dwelling Older Adults Following Progressive Muscle Relaxation and Music Therapy (RESIK)." *BMC Nursing* 18(Suppl 1): 1–5.
- Blom, K. et al. (2014). "Hypertension Analysis of Stress Reduction Using Mindfulness Meditation and Yoga: Results from the Harmony Randomized Controlled Trial." *American Journal of Hypertension* 27(1): 122–29.
- Chung, S. et al. (2012). "Effect of Sahaja Yoga Meditation on Quality of Life, Anxiety, and Blood Pressure Control." *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 18(6): 589–96.
- Dickinson, H. O. et al. (2008). "Relaxation Therapies for the Management of Primary Hypertension in Adults: A Cochrane Review." *Journal of Human Hypertension* 22(12): 809–20.
- Manchanda, S. C., and Kushal M. (2014). "Yoga and Meditation in Cardiovascular Disease." *Clinical Research in Cardiology* 103(9): 675–80.
- Ooi, S, Melisa G, and Sok Cheon P. (2017). "Transcendental Meditation for Lowering Blood Pressure: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses." *Complementary Therapies in Medicine* 34(July): 26–34. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2017.07.008>.
- Park, S, and Kuem S. (2017). "Blood Pressure Response to Meditation and Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 23(9): 685–95.
- Ponte M, Paola H. et al. (2019). "Benefits of Mindfulness Meditation in Reducing Blood Pressure and Stress in Patients with Arterial Hypertension." *Journal of Human Hypertension* 33(3): 237–47. <http://dx.doi.org/10.1038/s41371-018-0130-6>.
- Sharma, M, William, H. F, and Kaushang, G. (2011). "RESPeRATE: Nonpharmacological Treatment of Hypertension." *Cardiology in Review* 19(2): 47–51.
- mith, C. A., A. Tuson, C. T, and Hannah G. D. (2020). "The Safety and Effectiveness of Mind Body Interventions for Women with Pregnancy Induced Hypertension and or Preeclampsia: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Complementary Therapies in Medicine* 52(November 2019): 102469. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102469>.
- Wu, Yin et al. (2019). "Yoga as Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Mayo Clinic Proceedings* 94(3): 432–46. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.09.023>.