



**PENGARUH MEDITASI GARUDA TERHADAP TEKANAN DARAH
DAN GEJALA HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI USIA
PERTENGAHAN DI DESA BALUNG LOR KECAMATAN
BALUNG KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Oleh

**Moch. Nuril Fuad
NIM 082310101046**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2012**



**PENGARUH MEDITASI GARUDA TERHADAP TEKANAN DARAH
DAN GEJALA HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI USIA
PERTENGAHAN DI DESA BALUNG LOR KECAMATAN
BALUNG KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan mencapai gelar sarjana keperawatan

Oleh

**Moch. Nuril Fuad
NIM 082310101046**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2012**

SKRIPSI

**PENGARUH MEDITASI GARUDA TERHADAP TEKANAN DARAH
DAN GEJALA HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI USIA
PERTENGAHAN DI DESA BALUNG LOR KECAMATAN
BALUNG KABUPATEN JEMBER**

oleh

Moch. Nuril Fuad
NIM 082310101046

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep., M.Kes.

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Rondhianto, M.Kep.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. ayahanda Alm. Imam Bawardi, Ibunda Setiyo Ningrum, yang senantiasa memberikan segala doa, bimbingan, kasih sayang, semangat dan motivasi yang menjadi kekuatan dalam hidupku;
2. kakakku Alm. Nurul Chulaila dan adikku Moch. Iksanudin, Adinda Aulia Pratiwi, Ayu Dwi Permatasari dan Zakiyatul Nadifa serta Ibu Siti Mardiyah terima kasih atas doa dan semangat yang yang selalu diberikan untukku;
3. nenekku Siti Sri Banun dan Sumijatin, kakekku Alm M. Nur Huda dan Alm. Soetoyo, yang senantiasa memberikan petuahnya untuk tetap semangat agar bangkit dari kegagalan;
4. almamater Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

MOTTO

Apakah Edison hanya tidur-tiduran sebelum menyalakan lampu?
Apakah Marconi hanya bermalas-malasan sebelum menghidupkan radio?
Apakah Beethoven hanya bersantai sebelum menulis “The Fifth”?¹⁾

Didalam kekuatan yang besar, terdapat tanggung jawab yang besar pula²⁾

-
- 1) Laura Z., Avi A., prod. 2004. *Spiderman 2*. Columbia Pictures and a Sony Picture Entertainment.
 - 2) Laura Z., Avi A., Grant C. prod. 2007. *Spiderman 3*. Columbia Pictures and a Sony Picture Entertainment.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moch. Nuril Fuad

NIM : 082310101046

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul *“Pengaruh Meditasi Garuda Terhadap Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi pada Pasien Hipertensi Usia Pertengahan Di Desa Balung Lor Kecamatan Balung Kabupaten Jember”* adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus di junjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari ini tidak benar.

Jember, Oktober 2012

yang menyatakan,

Moch. Nuril Fuad

NIM 082310101046

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “*Pengaruh Meditasi Garuda Terhadap Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi pada Pasien Hipertensi Usia Pertengahan di Desa Balung Lor Kecamatan Balung Kabupaten Jember*” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

hari, tanggal : Senin, 22 Oktober 2012

tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Tim Penguji
Ketua,

Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep, M.Kes.
NIP 19780323 200501 2 002

Anggota I,

Anggota II,

Ns. Rondhianto, M.Kep.
NIP 19830324 200604 1 002

Ns. Wantiyah, M.Kep.
NIP 19810712 200604 2 001

Mengesahkan
Ketua Program Studi,

dr. Sujono Kardis, Sp.KJ
NIP 19490610 198203 1 001

Pengaruh Meditasi Garuda Terhadap Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi pada Pasien Hipertensi Usia Pertengahan Di Desa Balung Lor Kecamatan Balung Kabupaten Jember (*The Effect Of Garuda Meditation On The Blood Pressure And Hypertension Symptoms Of Middle Aged Hypertension Patient In Balung Lor Village Balung District Jember Regency*)

Moch. Nuril Fuad

Nursing Science Study Program, Jember University

ABSTRACT

Primary hypertension is a chronic disease that requires self-care activities for patients throughout their life. Primary hypertension prevalence is the highest in middle age (45-59 years) in Jember Regency. Primary hypertension that not treated properly will lead to the risk of complications such as stroke and heart attack. Garuda Meditation is one of the complementary therapies that can be done to control blood pressure and reduced hypertension symptoms. This study used quasy experimental method and randomized with control group pretest posttest. The population were 72 people and the samples were 62 respondents using simple random sampling. Analysis of the data using the Independent t-Test. The results showed that the p-value was 0.000 on the systolic, diastolic and symptoms of hypertension variable ($<0,05$), so that H_0 was rejected. Study shows that there is an effect of Garuda Meditation on blood pressure and hypertension symptoms in the respondents. Suggestions from this study is Garuda Meditation can be used to middle aged hypertension patient to control their blood pressure in order to avoid the risk of hypertension complications.

Keyword: Primary Hypertension, Blood Pressure and Hypertension Symptoms, Garuda Meditation.

RINGKASAN

Pengaruh Meditasi Garuda Terhadap Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi pada Pasien Hipertensi Usia Pertengahan Di Desa Balung Lor Kecamatan Balung Kabupaten Jember; Moch. Nuril Fuad, 082310101046; 2012: 117; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Kata Kunci: Hipertensi Primer, Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi, Meditasi Garuda.

Hipertensi primer adalah salah satu jenis penyakit kronis dan seseorang yang telah terdiagnosis hipertensi primer akan membawa penyakit tersebut sepanjang hidupnya. Prevalensi hipertensi primer di Kabupaten Jember mencapai 61.523 kasus dengan prosentase 44,2% kasus berada pada kelompok usia pertengahan (45-59 tahun). Prevalensi hipertensi primer di Kecamatan Balung mengalami kenaikan yaitu tahun 2010 dengan 458 kasus, menjadi 1495 kasus pada tahun 2011. Desa Balung Lor prevalensi hipertensi tertinggi dari desa lainnya di Kecamatan Balung yaitu dengan jumlah 198 kasus.

Gejala hipertensi kadang tidak dirasakan oleh pasien namun saat gejala muncul seperti pusing, kaku tengkuk, kaku bahu, kesemutan dan gejala lainnya maka akan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pasien. Hipertensi yang tidak dirawat dengan baik dapat mengakibatkan komplikasi yaitu kematian karena payah jantung, *infark* miokardium, gagal ginjal dan stroke. Pemeriksaan tekanan darah secara teratur merupakan salah satu upaya pencegahan untuk dapat mengetahui nilai tekanan darah seseorang yang terdiagnosis hipertensi primer.

Meditasi Garuda merupakan teknik pembinaan olah nafas dasar pada perguruan silat di Indonesia khususnya Perguruan Silat Merpati Putih yang dapat menurunkan tekanan darah. Penerapan Meditasi Garuda merupakan salah satu penerapan terapi komplementer keperawatan yang dapat mengajarkan pasien melakukan meditasi.

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengidentifikasi pengaruh Meditasi Garuda terhadap tekanan darah dan gejala hipertensi pada pasien hipertensi usia pertengahan di Desa Balung Lor Kecamatan Balung Kabupaten Jember. Desain penelitian menggunakan *quasy experiment* dengan menggunakan pendekatan *randomized with control group pretest posttest*. Populasi penelitian ini berjumlah 72 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 62 orang. Analisis statistik menggunakan *Independent-t-Test* untuk mengetahui pengaruh Meditasi Garuda terhadap tekanan darah dan gejala hipertensi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa; karakteristik responden berdasarkan umur terbanyak berada pada usia pertengahan awal yaitu 45 tahun (27,4%) dan usia rata-rata responden 50,18 tahun. Berdasarkan pendidikan terbanyak pada tingkat SD yaitu 30 orang (48,38%). Berdasarkan pekerjaan yaitu sebagai petani 23 orang (37,09%) dan berdasarkan lama waktu sakit yaitu sakit sejak 4 tahun yang lalu 20 orang (32,25%).

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa; tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel umur, pekerjaan dan lama sakit hipertensi dengan tekanan darah dan gejala hipertensi sebelum penerapan Meditasi Garuda. Terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan dengan tekanan darah (Sistol, *p-value* = 0,000; Diastol, *p-value* = 0,001) dan tidak terdapat hubungan pendidikan dengan gejala hipertensi (*p-value* = 0,559) sebelum penerapan Meditasi Garuda. Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik responden dengan perubahan tekanan darah dan gejala hipertensi setelah penerapan Meditasi Garuda.

Hasil analisis komparasi menggunakan *Paired-t-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah dan gejala hipertensi setelah penerapan Meditasi Garuda pada kelompok perlakuan (*p-value* = 0,000). Nilai *t* negatif artinya terdapat penurunan tekanan darah dan gejala hipertensi setelah penerapan Meditasi Garuda. Terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah dan gejala hipertensi pada kelompok kontrol setelah pengukuran pre-post (*p-value* , sistole = 0,002; diastol = 0,013; gejala hipertensi = 0,032).

Nilai t pada kelompok kontrol bernilai positif artinya terdapat kenaikan tekanan darah dan gejala hipertensi pada kelompok kontrol.

Berdasarkan uji statistik menggunakan *Independent-t-Test*, diperoleh hasil dimana p-value = 0,000 pada variabel tekanan darah dan gejala hipertensi. Dengan hasil ini maka dapat dikatakan H₀ ditolak, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dengan kata lain terdapat pengaruh Meditasi Garuda terhadap tekanan darah dan gejala hipertensi. Nilai t pada uji *Independent-t-Test* bernilai positif (sistol = 8,230; diastol = 10,064; gejala hipertensi = 11,721) artinya nilai perubahan tekanan darah dan gejala hipertensi pada kelompok perlakuan yang melakukan Meditasi Garuda mengalami penurunan daripada perubahan tekanan darah dan gejala hipertensi pada kelompok kontrol yang mengalami kenaikan.

Saran penelitian ini diperuntukkan bagi berbagai pihak terutama profesi keperawatan agar dapat meningkatkan kompetensinya dalam memberikan dan mengajarkan terapi alternatif Meditasi Garuda pada pasien hipertensi primer sehingga pasien hipertensi dapat mengontrol tekanan darah dan gejala hipertensinya melalui penerapan Meditasi Garuda secara mandiri.

PRAKATA

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “*Pengaruh Meditasi Garuda Terhadap Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Usia Pertengahan Di Desa Balung Lor Kecamatan Balung Kabupaten Jember*”. Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak yang membantu dalam penyelesaian proposal ini, terutama kepada:

1. dr. Sujono Kardis. Sp. K.J., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan;
2. Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep. M.Kes., selaku dosen pembimbing utama dan Ns. Rondhianto, M.Kep., selaku dosen pembimbing anggota yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan dalam mengerjakan proposal skripsi ini;
3. Seluruh dosen, staf dan karyawan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember yang telah memberikan dukungan selama saya melaksanakan studi;
4. Seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember khususnya angkatan 2008 yang selalu memberikan dukungan demi terselesaikannya proposal penelitian ini;
5. Semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena ini penulis juga menerima segala kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menginspirasi bagi semua pihak. Amin.

Jember, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PEMBIMBINGAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERNYATAAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GRAFIK.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan umum	6
1.3.2 Tujuan khusus	7
1.4 Manfaat	7
1.4.1 Manfaat bagi peneliti.....	7
1.4.2 Manfaat bagi pendidikan.....	8
1.4.3 Manfaat bagi keperawatan	8
1.4.3 Manfaat bagi masyarakat	8
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Tekanan Darah	10
2.1.1 Definisi tekanan darah.....	10
2.1.2 Fisiologi tekanan darah <i>arteri</i>	10
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah.....	15
2.1.4 Cara mengukur tekanan darah	17
2.2 Konsep Dasar Hipertensi.....	18
2.2.1 Pengertian hipertensi	18
2.2.2 Etiologi penyakit	19

2.2.3 Gejala hipertensi.....	20
2.2.4 Patofisiologi hipertensi.....	21
2.2.5 Penatalaksanaan hipertensi.....	25
2.3 Konsep Usia Pertengahan.....	29
2.3.1 Batasan usia pertengahan.....	29
2.3.2 Patofisiologi hipertensi pada usia pertengahan.....	29
2.4 Terapi Komplementer untuk Hipertensi.....	33
2.4.1 Terapi herbal.....	33
2.4.2 Latihan fisik.....	35
2.4.3 Terapi musik.....	38
2.4.4 Terapi akupunktur.....	39
2.5 Konsep Dasar Meditasi.....	41
2.5.1 Definisi meditasi.....	41
2.5.2 Jenis-jenis meditasi.....	41
2.5.3 Manfaat meditasi.....	43
2.5.4 Meditasi Garuda.....	44
2.5.5 Mekanisme Meditasi Garuda terhadap perubahan tekanan darah.....	47
BAB 3. KERANGKA KONSEP.....	51
3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	51
3.2 Hipotesis.....	52
BAB 4. METODE PENELITIAN.....	53
4.1 Desain Penelitian.....	53
4.2 Populasi dan Sampel.....	54
4.2.1 Populasi.....	54
4.2.2 Sampel.....	54
4.2.3 Kriteria subyek penelitian.....	55
4.3 Lokasi Penelitian.....	55
4.4 Waktu Penelitian.....	56
4.5 Definisi Operasional.....	57
4.6 Pengumpulan Data.....	58
4.6.1 Sumber data.....	58
4.6.2 Teknik pengumpulan data.....	58
4.6.3 Alat pengumpulan data.....	60
4.6.4 Uji validitas dan reliabilitas.....	61
4.6 Rencana Pengolahan Data.....	62
4.7.1 <i>Editing</i>	62
4.7.2 <i>Coding</i>	62
4.7.3 <i>Entry</i>	63
4.7.4 <i>Cleaning</i>	63

4.8 Analisis Data	63
4.9 Skema Penelitian	67
4.10 Etika Penelitian	68
4.8.1 <i>Informed consent</i>	68
4.8.2 Kerahasiaan.....	68
4.8.3 Anonimitas.....	69
4.8.4 Keadilan.....	69
4.8.5 Asas Kemanfaatan.....	70
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	71
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	71
5.2 Karakteristik Responden Penelitian.....	72
5.3 Hasil Penelitian	74
5.3.1 Kelompok perlakuan.....	74
5.3.2 Kelompok kontrol.....	77
5.3.3 Hubungan karakteristik responden dengan tekanan darah dan gejala hipertensi.....	78
5.3.3 Hubungan karakteristik responden dengan tekanan darah dan gejala hipertensi sebelum dan setelah penerapan Meditasi Garuda.....	80
5.3.4 Perbedaan tekanan darah dan nilai respon pada kelompok meditasi dengan kelompok kontrol.....	82
5.4 Pembahasan	87
5.4.1 Karakteristik responden pasien hipertensi di Desa Balung Lor.....	87
5.4.2 Tekanan darah dan respon sebelum menerapkan Meditasi Garuda.....	94
5.4.3 Tekanan darah dan respon setelah menerapkan Meditasi Garuda.....	98
5.4.4 Perbedaan tekanan darah dan gejala hipertensi pada responden sebelum dan setelah penerapan Meditasi Garuda.....	104
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	113
BAB 6. PENUTUP.....	114
6.1 Kesimpulan	114
6.2 Saran.....	115
DAFTAR PUSTAKA	118
LAMPIRAN.....	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Mekanisme Meditasi Garuda terhadap hipertensi	50
Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian	51
Gambar 4.1 Desain penelitian	53
Gambar 5.1 Persebaran pasien hipertensi di Desa Balung Lor	129

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi menurut kelompok umur.....	18
Tabel 2.1 Klasifikasi menurut derajat hipertensi	19
Tabel 4.1 Definisi operasional	57
Tabel 5.1 Distribusi Pasien Hipertensi Berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan dan Kelompok Umur	72
Tabel 5.2 Distribusi Pasien Hipertensi Berdasarkan Usia dan Lama Sakit	73
Tabel 5.3 Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Meditasi Garuda	74
Tabel 5.4 Data Pengukuran Gejala Hipertensi Sebelum dan Sesudah Penerapan Meditasi Garuda.....	76
Tabel 5.5 Pengukuran Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi pada Kelompok Kontrol	77
Tabel 5.6 Hubungan Umur dengan Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi.....	78
Tabel 5.7 Hubungan Pendidikan dengan Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi	78
Tabel 5.8 Hubungan Pekerjaan dengan Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi	79
Tabel 5.9 Hubungan Lama Sakit dengan Tekanan darah dan Gejala Hipertensi	79
Tabel 5.10 Hubungan Umur dengan Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi....	80
Tabel 5.11 Hubungan Pendidikan dengan Tekanan Darah dan gejala Hipertensi	80
Tabel 5.12 Hubungan Pekerjaan dengan Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi	81
Tabel 5.13 Hubungan Lama Sakit dengan Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi	81
Tabel 5.14 Perbedaan Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi Sebelum dan Setelah Penerapan Meditasi Garuda pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Menggunakan <i>Paired t-test</i>	83
Tabel 5.15 Perbedaan Tekanan Darah dan Nilai Gejala Hipertensi pada Kelompok Perlakuan dengan Kelompok Kontrol Menggunakan <i>Independent t- test</i>	85

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 5.1 Perubahan Tekanan Darah Sistol Rata-Rata Selama 8 Kali Meditasi Garuda.....	75
Grafik 5.2 Perubahan Tekanan Darah Diastol Rata-Rata Selama 8 Kali Meditasi Garuda.....	75
Grafik 5.3 Perubahan Nilai Respon Rata-Rata Selama 8 Kali Meditasi Garuda.....	76

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Lembar <i>Informed</i>	125
B. Lembar <i>Consent</i>	126
C. Lembar Kuesioner Karakteristik Responden dan Gejala Hipertensi ..	127
D. SOP Tekanan Darah.....	128
E. SOP Meditasi Garuda	130
F. Persebaran Responden Desa Balung Lor	135
G. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	136
H. Uji Kenormalan Data	138
I. Korelasi Karakteristik Responden Sebelum Penerapan Meditasi Garuda	143
J. Korelasi Karakteristik Responden Sesudah Penerapan Meditasi Garuda	145
K. Hasil Analisis Statistik.....	147
L. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	150