

EFEKTIVITAS MEDITASI TRANSENDENTAL UNTUK MENURUNKAN STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI

Hevalia Pramudhanti¹, Moh. Iqbal Mabru²,

^{1,2}Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang

hevalia_pramudhanti@yahoo.co.id¹

Abstrak. Penyakit hipertensi dan stres saling berkaitan. Stres akan membuat penderita hipertensi berpikir terlalu berat dan memiliki emosi tidak stabil yang dapat memperburuk kondisi penderita hipertensi. Karena itu perlu *treatment* yang dapat menurunkan stres dan tekanan darah, mengingat jumlah penderita hipertensi tinggi. Meditasi transendental merupakan salah satu terapi dalam menurunkan stres, yang digunakan untuk perawatan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian meditasi transendental dapat menurunkan stres pada penderita hipertensi. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest* yang dilakukan terhadap 9 subjek. Perlakuan yang diberikan berupa meditasi transendental dan selama perlakuan subjek tidak diperbolehkan mengonsumsi obat medis. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres dengan validitas antara 0,001 sampai 0,41 dan reliabilitas sebesar 0,893, juga *sphygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah pada subjek yang dilakukan sebelum perlakuan dan setelah perlakuan. Analisis data penelitian ini menggunakan teknik *mann-whitney* yang dibantu oleh *software* analisis data statistik. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan *mean* antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan. *Mean* sebelum diberi perlakuan sebesar 14,00 dan *mean* setelah diberi perlakuan sebesar 5,00, dan diperoleh nilai Z sebesar -3,591 dengan taraf signifikansi 0,000. Maka hipotesis meditasi transendental efektif untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi diterima. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan meditasi transendental dapat menurunkan stres sehingga disarankan penderita hipertensi untuk melakukan meditasi transendental dalam membantu penurunan stres.

Kata kunci : Hipertensi, Stres dan Meditasi Transendental

Abstract. *Hypertension disease and stress related to each other. Stress will make the hypertension sufferers are thinking too much and have unstable emotions which can aggravate the condition of hypertension sufferers. Therefore need treatment that can reduce stress and blood pressure, considering the high number of the hypertension sufferers. Transcendental meditation is one of the therapies to reducing stress, which is used for the treatment of hypertension. This research aims to find out whether the granting of transcendental meditation can reduce stress in hypertension sufferers. This experimental research design using One Group Pretest-Posttest committed against 9 subjects. The treatment is given in the form of transcendental meditation and during treatment, the subject is not allowed*

to consume medical drugs. Measuring instrument used in this research is the stress scale with validity between 0.001 to 0.41 and reliability of 0.893, also sphygmomanometer to measure the blood pressure in subjects which performed before treatment and after treatment. The analysis of the data research is using the mann-whitney techniques which is assisted by statistical data analysis software. The research results showed there is a difference in the mean between before and after being given the treatment. The mean before being given treatment equal to 14,00 and the mean after being given the treatment equal 5,00, Obtained the Z value of -3,591 with a significance level 0.000. Which means, the hypothesis of transcendental meditation is effective to reduce stress in hypertension sufferers accepted. Based on the results of the research, it can be concluded that the transcendental meditation can reduce stress, so that the hypertension sufferers are advised to do transcendental meditation to help reduce stress.

Keywords: *Hypertension, Stress and Transcendental Meditation*

PENDAHULUAN

“Hipertensi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh” (Prayitno, 2014: 105). Hipertensi ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, Tekanan darah dapat dikatakan telah terkena hipertensi apabila lebih dari 140 untuk sistolik dan lebih dari 90 untuk diastolik (Kushartanti, 2003: 10).

Menurut Pusdatin Kemenkes (2014: 4) pada tahun 2013 dengan menggunakan unit analisis individu, menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi, dan saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi. Dengan jumlah yang begitu banyak penderita hipertensi seharusnya mulai peduli terhadap kesehatannya sendiri agar tidak terkena dampak jangka panjang dari penyakit hipertensi antara lain dengan mengonsumsi obat atau melakukan terapi penurun hipertensi.

Pengobatan farmakoterapi untuk penyakit hipertensi saat ini cenderung mahal, padahal penderita sendiri harus mengonsumsi obat dalam jangka waktu tertentu sehingga hal tersebut dapat menjadi beban ekonomi untuk dirinya dan keluarganya. Ditambah dengan permasalahan lain yang dihadapi seperti masalah keluarga, masalah dengan pekerjaan, dan permasalahan lingkungan sosial dapat menjadi stressor eksternal bagi penderita hipertensi.

Disisi lain penderita hipertensi biasanya akan mempersepsikan kondisi kesehatannya yang dipengaruhi oleh pengetahuan tentang penyakit yang dideritanya (Sarwono, 2002: 33). Persepsi negatif tersebut akan mempengaruhi emosinya, sesuai dengan pernyataan Hadjam (dalam Mukhlisin, 2011: 45) yang menyatakan bahwa pasien yang mengalami penyakit kronis memperlihatkan adanya stres dan depresi. Stres dan depresi tersebut ditunjukkan dengan perasaan sedih, merasa diri gagal, tidak puas dalam hidup, merasa lebih buruk dibandingkan dengan orang lain dan merasa tidak berdaya. Persepsi terhadap diri sendiri pun dapat menjadi stressor internal bagi penderita hipertensi.

Stressor internal maupun stressor eksternal yang dialami oleh penderita hipertensi membuat keadaan dalam tubuh tidak beraturan sehingga akan membuat mekanisme dalam tubuh mengeluarkan hormon kortisol dan hormon adrenalin yang membuat saraf tubuh menegang dan terjadi stres.

Stres merupakan keadaan dimana tuntutan dari lingkungan yang dialami oleh individu menyebabkan individu berpikir terlalu berat dan memiliki emosi tidak stabil yang termanifestasi pada kondisi kesehatan biologis individu tersebut. Menurut Robin (dalam Dewi, 2009: 107) dalam keadaan stres individu akan

mengalami gejala fisik, seperti menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan laju detak jantung dan pernafasan, meningkatkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala serta menyebabkan serangan jantung.

Kondisi stres yang dirasakan oleh penderita tersebut perlu dikurangi dengan menggunakan metode penurunan tingkat stres. Menurut Selye (1983: 105) metode untuk mengurangi stres dapat dibagi menjadi lima jenis yaitu dengan *management practice*, *self-renewal activities*, *general health practice*, *body metabolism reduction* dan *psychological therapy*. Terapi pendamping penderita hipertensi sendiri dapat dilakukan dengan menggunakan *body metabolism reduction* karena melalui jenis ini penderita dapat memperbaiki metabolisme dalam tubuh sehingga dapat memperbaiki kondisi secara fisik juga.

Body metabolism reduction memiliki sepuluh macam teknik antara lain relaksasi, relaksasi progresif, hipnosis, meditasi zen dan yoga, dzikir, pelatihan autogenik, *sentic cycle*, meditasi transendental, relaksasi otot, dan *contention*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik meditasi transendental. Meditasi adalah latihan konsentrasi terhadap suatu hal untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi sehingga individu dapat merasa lebih positif yang pada akhirnya memperbaiki kondisi tubuh, memberikan kenyamanan secara psikologis dan menurunkan tingkat stres pada individu, Teknik meditasi transendental sendiri merupakan kegiatan meditasi dilakukan dengan menggunakan sebuah kata (mantra) yang dipercaya dapat meningkatkan konsentrasi pada subjek, dimana teknik meditasi transendental merupakan salah satu teknik untuk menurunkan tingkat stres melalui *body metabolism reduction*.

Meditasi sendiri dilakukan dengan tiga tahap yaitu tahap konsentrasi, kontemplasi dan *samadhi*. Saat orang melakukan meditasi, frekuensi getaran gelombang otak turun, nafas akan melambat, dan oksigen yang terpakai menjadi hemat. Gelombang otak tersebut akan mencapai alam bawah sadar dan gelombang otak akan mendatar dan berada pada keadaan *alpha* keadaan ini dinamakan keadaan homeostatis atau seimbang (Effendi, 2002: 14) sehingga otak akan mengeluarkan hormon endorphen dan terjadilah *self healing*.

Tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui informasi mengenai efektifitas meditasi transendental dalam menurunkan stres pada penderita hipertensi. Dengan diketahuinya informasi tersebut maka selanjutnya meditasi ini dapat digunakan sebagai terapi pendamping pengobatan medis oleh para penderita hipertensi untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi.

METODE

Pada penelitian ini pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dimana pemilihan subjek sesuai kriteria yang dibutuhkan, kriteria tersebut antara lain warga yang bertempat tinggal di desa Sekaran, berusia 30 tahun keatas, berjenis kelamin wanita, terkena hipertensi primer. memiliki tingkat stres sedang hingga tingkat stres berat, dan belum pernah mengikuti kegiatan meditasi transendental. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*, adapun prosedur dalam pemberian perlakuan yaitu pertama, mempersiapkan alat ukur tekanan darah untuk mengetahui tekanan darah subjek dan memberikan catatan peserta dalam mengonsumsi obat medis serta mempersiapkan *pre-test* yang akan diberikan

kepada subjek. *Pre-test* yaitu pengujian awal berupa pengisian skala stres. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres subjek serta mengeliminasi subjek yang memiliki stres ringan karena subjek penelitian yang akan dipilih adalah subjek yang terkena hipertensi dan memiliki tingkat stres sedang sampai tingkat stres berat. Setelah *pre-test* dilakukan, masing-masing subjek yang terpilih akan diberikan *informant consent* yang merupakan lembar persetujuan subjek untuk mengikuti penelitian ini sehingga dapat meminimalisir faktor *drop out* yang akan mempengaruhi validitas internal penelitian.

Selanjutnya subjek akan diberikan modul pelatihan mengingat keterbatasan waktu pelatihan, dengan demikian subjek dapat berlatih secara individu dengan dibantu modul yang diperoleh. subjek juga diberikan penjelasan terlebih dahulu oleh instruktur agar subjek dapat memahami serangkaian perlakuan yang akan diberikan. Sebelum diberikan perlakuan meditasi transendental, subjek akan diberikan *stretching* terlebih dahulu bersama-sama, hal tersebut dilakukan agar tubuh subjek tidak terasa kaku saat melakukan meditasi transendental. Pemberian perlakuan berupa meditasi transendental dengan instruksi yang akan dipandu oleh instruktur.

Pemberian perlakuan yang diberikan kepada subjek akan dilakukan dalam bentuk serangkaian kegiatan hal ini bertujuan agar perlakuan meditasi dapat diingat subjek saat subjek ingin melakukan meditasi secara personal dan dapat memberikan hasil yang lebih bermanfaat karena meditasi transendental bukan perlakuan yang dapat memberikan efek positif jika dilakukan hanya dengan sekali perlakuan tetapi dilakukan secara berkelanjutan. Serangkaian perlakuan meditasi

transendental diberikan sehari satu kali perlakuan selama empat hari berturut-turut. Setelah dilakukan serangkaian pelatihan meditasi transendental, subjek diberikan *post-test*.

Post-test yaitu pengujian akhir setelah seluruh perlakuan yang diberikan pada subjek selesai dilakukan. Hal ini dilakukan dengan pemberian skala stres untuk mengetahui apakah ada penurunan tingkat stres pada peserta setelah melakukan meditasi transendental. Selain itu subjek juga akan di cek tekanan darahnya dengan menggunakan *sphygmomanometer* untuk mengetahui apakah tekanan darah subjek juga menurun. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji homogenitas, uji normalitas dan uji beda dengan menggunakan teknik *mann-whitney* yang dibantu oleh *software* analisis data statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dapat dilihat melalui data yang telah dilakukan uji hipotesis dengan dibantu *software* analisis data statistik, namun sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Hasil uji normalitas dan uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 1.1 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRETES T	POSTTES T
N		9	9
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	46.6667	22.4444
	Std. Deviation	5.85235	7.84396
Most Extreme Differences	Absolute	.215	.192
	Positive	.181	.192

	Negative	-.215	-.164
Kolmogorov-Smirnov Z		.645	.577
Asymp. Sig. (2-tailed)		.800	.893

a. Test distribution is Normal.

Tabel 1.2 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.716	1	16	.209

Dari hasil penelitian melalui tabel diatas menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini normal karena signifikansi 0,800 untuk *pre-test* dan 0,893 untuk *post-test* dimana nilai tersebut $>0,05$. Data dalam penelitian ini juga homogen karena signifikansi $>0,05$ yaitu 0,209. Selanjutnya uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Mann-Whitney* karena penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan stres pada penderita hipertensi sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Dalam pengujian hipotesis, peneliti menggunakan *software* analisis data statistik untuk mempermudah perhitungan. Hasil uji asumsi dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 1.3 Perbedaan *Mean Pre-test* dan *Post-test*

	GROUP	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SKOR	PRE TEST	9	14.00	126.00
	POST TEST	9	5.00	45.00
	Total	18		

Tabel 1.4 Hasil Uji *Mann-Whitney*

	SKOR
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	45.000
Z	-3.591
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: GROUP

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan hasil pada tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *mean* sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberi perlakuan (*post-test*) yaitu *mean pre-test* sebesar 14,00 dan *mean post-test* sebesar 5,00 yang berarti ada perbedaan secara signifikan stres pada penderita hipertensi sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil dari uji *mann-whitney* juga menyatakan hasil dari Z sebesar -3,591 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Jika nilai $p < 0,05$ maka dinyatakan bahwa hipotesis diterima, oleh karena nilai p adalah 0,000 maka dinyatakan bahwa $p < 0,05$ yang berarti hipotesis “meditasi transendental efektif untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi” diterima.

Keterkaitan antara stres dan hipertensi memang benar adanya, hal tersebut dapat ditemukan dilapangan pada subjek yang saat *pre-test* memiliki tekanan darah 140/80 mmHg berada pada kategori stres sedang, sedangkan pada saat *post-test* dengan tekanan darah 120/80 berada pada kategori stres ringan, selain itu pada subjek lainnya dengan tekanan darah 150/90 berada pada kategori stres berat dan pada saat memiliki tekanan darah 120/80 berada pada kategori stres ringan.

Terjadinya stres dan kenaikan tekanan darah yang terjadi pada subjek dilapangan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal yang dialami oleh subjek tidak mengontrol pola hidup sehat seperti mengurangi makanan pendorong tekanan darah, olahraga teratur dan pola tidur yang sehat. Sehingga tekanan darah tetap naik dan stres juga tetap mereka alami. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suoth (2014) dimana hasil penelitian tersebut adalah ada hubungan gaya hidup dalam bentuk konsumsi makanan dan juga ada hubungan antara gaya hidup dalam bentuk kemampuan mengatur stres pada penderita hipertensi.

Faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya stres dan kenaikan tekanan darah pada subjek dilapangan antara lain adalah beban ekonomi seperti tingkat penghasilan, terjepit hutang dan biaya hidup yang semakin mahal, permasalahan yang dihadapi subjek seperti masalah keluarga, masalah dengan pekerjaan, dan permasalahan lingkungan sosial. Hal ini juga senada dengan penelitian Sigarlaki (2006) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat penghasilan terhadap jenis hipertensi dan ada hubungan antara faktor stres dengan jenis hipertensi.

Pemberian perlakuan berupa meditasi transendental lebih bertujuan kepada pengaturan nafas dan latihan konsentrasi untuk meningkatkan kesadaran. Hal ini sangat diperlukan mengingat pada subjek dilapangan diketahui bahwa 4 dari 9 orang subjek sering mengalami sesak nafas, dan 6 dari 9 subjek sulit untuk berkonsentrasi yang ditandai dengan mudah lupa. Pada saat bermeditasi subjek akan memiliki reaksi secara psikologi dan fisik. Reaksi psikologi ditandai dengan

saat subjek berada pada tahap kontemplasi, dimana ketika pikiran sudah dipusatkan dan akan mengalami tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Pada tahap ini individu berada pada posisi *here and now* dimana seseorang hanya fokus pada suatu pikiran tanpa memikirkan pikiran yang lain sehingga beban pikirannya lebih berkurang dan lebih bijak dalam menanggapi suatu masalah.

Reaksi secara fisik ditandai dengan perubahan gelombang *alpha* pada otak, dimana otak dalam gelombang *alpha* akan mempengaruhi metabolisme, konsumsi oksigen seseorang akan turun menjadi 20% dan kita lebih sedikit memproduksi karbondioksida. Kadar asam laktat dalam aliran darah juga turun hingga 50% atau hampir empat kali lebih cepat daripada kita tidur terlelap. Gelombang *alpha* didapatkan saat pikiran individu dalam keadaan berkonsentrasi secara terpusat menjadikan semua organ bahkan molekul menjadi sinkron *hypothalamus* mengarahkan kelenjar dalam tubuh mengeluarkan antibodi melantonin dan endorphin (Kushartanti, 2003: 8). Zat *endorphine* sendiri dapat meningkatkan suasana hati, memperlambat proses penuaan dan memperkuat penyembuhan diri sendiri (Haruyama, 2015: 21). Dengan demikian akan terjadi *self-healing* atau penyembuhan diri dari dalam tubuh individu yang akan mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Melalui reaksi dari meditasi baik secara fisik maupun psikologi maka menghasilkan penurunan stres pada subjek yang ditandai dengan penurunan tekanan darah pada setiap pertemuan, dimana rata-rata penurunan pada setiap pertemuan dari semua subjek kurang lebih 2-10 mmHg untuk sistolik dan 10 mmHg untuk diastolik. Sejalan dengan penelitian Schneider (2005: 4) meditasi

transendental mampu menurunkan rata-rata 10-11 mmHg dan 23% dapat mengurangi resiko kematian dan 30% mampu mengurangi resiko penyakit jantung yang dibandingkan dengan pemberian obat yang menurunkan 12-13 mmHg tetapi hanya 13% mengurangi resiko kematian dan 25% mengurangi resiko penyakit jantung.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat stres pada subjek sebelum diberikan perlakuan berupa meditasi transendental dengan setelah diberikan perlakuan. Pada subjek yang telah diberikan perlakuan, memiliki tingkat stres sedang hingga tingkat stres ringan. Sedangkan sebelum diberikan perlakuan subjek memiliki tingkat stres sedang hingga tingkat stres berat. Dan kondisi stres gejala fisik subjek cenderung lebih mengalami penurunan daripada gejala psikologi.

Adapun saran untuk penelitian ini antara lain bagi subjek atau penderita hipertensi lainnya peneliti sarankan untuk dapat melakukan kegiatan meditasi secara personal agar dapat memberikan ketenangan sehingga dapat mengurangi stres pada penderita hipertensi sesuai dengan yang telah dilakukan. Dan bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa disarankan untuk lebih memperbanyak subjek agar manfaat dalam penelitian dapat dirasakan oleh banyak orang, selain itu dapat juga dikembangkan meditasi untuk menurunkan atau meningkatkan variabel lain selain stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Mahargayanti P. 2009. Studi Metaanalisis: Musik untuk Menurunkan Stres. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Vol 32, No. 2 : 106-115
- Effendi, Tjiptadinata. 2002. *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Jakarta: Gramedia
- Haruyama. 2015. *The Miracle of Endorphine*. Bandung: Mizan
- Kementrian Kesehatan. 2014. Hipertensi. Hal 1-6
- Kushartanti, Wara. 2003. Pengaruh Meditasi Terapi bagi Penderita Hipertensi. *Jurnal*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Hal 1-24
- Mukhlisin, Abi dan Laksono, Ryan Adi. 2011. Analisis Pengaruh Faktor Stres terhadap Kekambuhan Penderita Hipertensi di Puskesmas Bendosari Sukoharjo. *Prosiding*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Solo. Hal 42-48
- Prayitno, Budi. 2014. *Meditasi Penyembuhan dari Dalam*. Yogyakarta: FlashBOOKS
- Sarwono, Sarlito Wibowo. 2002. Hubungan antara Faktor Psiko-Sosial dan Somatik pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. No. 10: 32-36
- Schneider, Robert *et al.* 2005. *Long-Therm Effect of Stress Reduction on Mortality in Person 55 Years of Age With Systemic Hypertension*. *Journal*. National Institute of Health. Vol 95, No. 9: 1060-1064
- Selye, Hans. 1983. *Selye's Guide to Stress Research*. United States of America: Van Nostrand Reinhold Company Inc.
- Sigarlaki, Herke J.O. 2006. Karakteristik dan Faktor Berhubungan dengan Hipertensi di Desa Bocor, Kecamatan Bulus Pesantren, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, Tahun 2006. *Jurnal*. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Hal 78-88
- South, Meylen. 2014. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal*. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Vol 2, No. 1 : 1-10