

INTISARI

Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi cukup penting untuk diketahui oleh kita semua, karena penyakit hipertensi yang juga dikenal sebagai "*silent killer*" atau "pembunuh berselimut" tidak menunjukkan gejala-gejala seperti penyakit lain. Jika tekanan darah meningkat, pembuluh-pembuluh darah menjadi tidak elastis, mengeras dan menebal sehingga mudah sekali menjadi sumbatan. Pembuluh-pembuluh yang menebal dan hampir tersumbat berarti mengurangi aliran darah ke bagian tubuh yang penting seperti jantung, otak dan ginjal.

Sejak tahun 60 an perkembangan kemajuan pengobatan penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah luar biasa. Pengobatan yang sempurna yang telah dikembangkan, komplikasi penyakit ini dapat dihindarkan. Sayangnya pengobatan ini belum seratus persen sempurna, karena pengobatan ini tidak menyembuhkan penyakit hipertensi tetapi hanya dapat mengendalikan sedemikian rupa sehingga tekanan darahnya dalam tingkat normal, jika pengobatan dilakukan secara terus menerus dan teratur.

Penelitian ini lebih ditekankan perawatan tanpa obat yaitu dengan teknik relaksasi (meditasi). Seseorang yang melakukan meditasi secara teratur dapat mencapai suatu keadaan *hipometabolisme* yaitu tekanan darah dan denyut jantungnya menurun, laju metabolismenya menurun sehingga konsumsi oksigen juga menurun.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas meditasi terhadap pengendalian tekanan darah penderita hipertensi. Penelitian dilakukan dengan menggali data primer langsung dari sumbernya berupa wawancara dan pengukuran tekanan darah. Subyek penelitian adalah penderita hipertensi yang berusia sekitar 30 tahun ke atas sebanyak 30 orang di Lembaga Seni Pernafasan SATRIA NUSANTARA Yogyakarta. Analisis statistik menggunakan uji-t dengan teknik *Cross Sectional*.

Sejumlah 30 responden diperoleh rata-rata adanya penurunan tekanan darah yaitu 123,80 mmHg sebelum meditasi menjadi 117,43 mmHg setelah meditasi. Signifikansi 0,00 dan nilai $< 0,005$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas meditasi dapat mengendalikan tekanan darah penderita hipertensi.

ABSTRACT

Unlike any other physical disorders or illnesses, hypertension, known as "silent killer" does not demonstrate special symptoms which make a patient think it necessary to consult a physician. It is therefore advisable that man should have certain knowledge about it. With blood pressure heightening, blood veins lack elasticity, harden and thicken, causing hindered blood flow into the heart, brain and kidneys.

Since the 1960s, man's efforts to invent cures for hypertension have been of extraordinarily advanced level. Despite a successful invention of a certain curing agent, hypertension remains a problem, for instead of curing a patient of his complaint, it merely helps his blood pressure to stay normal.

This study emphasizes more on meditation than on some sort of medicine as cure for hypertension. Meditation will help a patient undergo hypo metabolism, in which not only his blood pressure but also his heartbeat slows down. Besides, the hypo metabolism works so slowly that, as a result, less oxygen is consumed.

With the knowledge of 30 hypertension patients' blood pressures as well as with primary data collected through interviews with them, each of whom aged 30 years or older and a member of Lembaga Seni Parnafasan SATRIA NUSANTARA of Yogyakarta, this research was aimed at finding out what effect meditation had brought about to control blood pressure. Further, the acquired data were analyzed using T-Test with Cross Sectional Technique.

Out of those 30 patients examined, it has been discovered that before meditation 123,80 mmHg blood pressure becomes, on the average, 117,43 mmHg after meditation. With the presence of 0,00 significance or a value of $< 0,005$, H_0 is repelled, whereas H_a accommodated. The conclusion thereof is that meditation helps control a hypertension patient's blood pressure.

Key words : Hypertension, Meditation, Blood pressure