

ABSTRAK

Penerapan Terapi Meditasi Home Care Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Bira Kota Makassar

(Nur Fadillah)¹; (Akbar Asfar)²; (Sudarman)³; (Brajokson Siokal)⁴

Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar
Dosen Departemen Community And Home Care

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 meditasi 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 kuesioner. **Hasil** observasi sebelum dan sesudah pemberian terapi meditasi pada pasien yang mengalami kecemasan dengan hipertensi 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

ABSTRACT

The Application of Home Care Meditation Therapy in Reducing Anxiety Levels of Hypertensive Patients in the Bira Health Center Area of Makassar City

(Nur Fadillah)¹; (Akbar Asfar)²; (Sudarman)³; (Brajokson Siokal)⁴

Nursing Profession Student, Faculty of Public Health, Muslim University of Indonesia
Makassar Lecturers of the Community And Home Care Department, Faculty of Public Health

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