

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Penelitian dilakukan di Wilaya kerja puskesmas Bira kota Makassar. Pelaksanaan penelitian dilakukan mulai pada tanggal 19 Mei 2025 sampai dengan 21 Mei 2025. Responden pada penelitian ini adalah 3 pasien yang mengalami Hipertensi yang disertai dengan kecemasan dengan rentang usia 40-60 tahun, serta bersedia menjadi responden selama penelitian ini. Penelitian dilakukan dengan memberikan terapi komplementer yaitu meditasi selama 3 hari dengan waktu 15-30 menit tiap masing-masing klien . Untuk menilai tingkat kecemasan peneliti menggunakan *Hamilion Anxiety Rating Scale* (HARS) dan lembar observasi Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan pada klien dengan Hipertensi di Wilaya kerja Puskesmas Bira.

Tabel 2. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Pasien	Pasien 1	Pasien 2	Pasien 3
1.	Nama	Ny. N	Ny.I	Tn.M
2.	Umur	54 Tahun	45 Tahun	58 Tahun
3.	Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan	Laki-Laki
4.	Status	Menikah	Menikah	Menikah
5.	Pendidikan	SD	SMP	SMA
6.	Pekerjaan	IRT	IRT	Buruh

Dari Hasil tabel 2 di atas di dapatkan 3 pasien penderita Hipertensi Di sertai dengan kecemasan pada pasien 1 bernama Ny.N dengan umur 54 tahun berjenis perempuan status menikah dengan pendidikan terakhir SD Sebagai IRT, Pada pasien 2 bernama Ny.I dengan umur 45 tahun berjenis perempuan status menikah dengan pendidikan terakhir SMP Sebagai IRT. Ada pun pasien 3 yaitu Tn.M dengan umur 58 tahun berjenis laki-laki status menikah dengan pendidikan terakhir SMA Sebagai Buruh.

Tabel 3. Hasil Observasi sebelum dan sesudah menerapkan terapi Meditasi

Inisial Pasien	Hari/Tgl/ Thn	Jam	Skor Tingkat Kecemasan	
			Sebelum	Sesudah
Ny.N	<u>Hari 1</u> Senin 19 Mei 2025	15.00	Hari 1 Hasil Skor : 27 (Kecemasan sedang)	Hari 1 Hasil Skor : 20 (Kecemasan ringan)
	<u>Hari 2</u> Selasa 20 Mei 2025	15.00	Hari 2 Hasil Skor : 25 (Kecemasan sedang)	Hari 2 Hasil Skor : 18 (Kecemasan ringan)
	<u>Hari 3</u> Rabu 21 Mei 2025	15.00	Hari 3 Hasil Skor : 17 (Kecemasan ringan)	Hari 3 Hasil Skor : 14 (Kecemasan ringan)
Ny.I	<u>Hari 1</u> Senin 19 Mei 2025	15.00	Hari 1 Hasil Skor : 26 (Kecemasan sedang)	Hari 1 Hasil Skor : 18 (Kecemasan ringan)
	<u>Hari 2</u> Selasa 20 Mei 2025	15.00	Hari 2 Hasil Skor : 23 (Kecemasan sedang)	Hari 2 Hasil Skor : 16 (Kecemasan ringan)
	<u>Hari 3</u> Rabu 21 Mei 2025	15.00	Hari 3 Hasil Skor : 15 (Kecemasan ringan)	Hari 3 Hasil Skor : 14 (Kecemasan ringan)
Tn.M	<u>Hari 1</u> Senin 19 Mei 2025	15.00	Hari 1 Hasil Skor : 27 (Kecemasan sedang)	Hari 1 Hasil Skor : 20 (Kecemasan ringan)
	<u>Hari 2</u> Selasa 20 Mei 2025	15.00	Hari 2 Hasil Skor : 24 (Kecemasan sedang)	Hari 2 Hasil Skor : 20 (Kecemasan ringan)
	<u>Hari 3</u> Rabu 21 Mei 2025	15.00	Hari 3 Hasil Skor : 18 (Kecemasan ringan)	Hari 3 Hasil Skor : 14 (Kecemasan ringan)

Hasil tabel 3 diatas menunjukkan bahwa hasil observasi sebelum dan sesudah pemberian terapi masase meditasi pada klien yang mengalami kecemasan dengan penyakit hipertensi yang di derita mendapatkan hasil yaitu penurunan tingkat kecemasan yang signifikan.

Pada Pasien 1 Ny. N sebelum dilakukan terapi meditasi pada hari pertama didapatkan hasil skor 27 dengan tingkat kecemasan sedang dan hasil skor setelah diberikan terapi meditasi didapatkan skor 20 dengan tingkat kecemasan ringan, pada hari kedua sebelum dilakukan terapi masase meditasi didapatkan skor dengan hasil 25 kategori kecemasan sedang, sesudah dilakukan terapi didapatkan skor 18 kategori kecemasan ringan, dan pada hari ketiga sebelum dilakukan terapi didapatkan hasil skor yaitu 17 kecemasan ringan, skor sesudah dilakukan terapi masase meditasi dengan hasil skor 14 kategori Kecemasan ringan

Pada Pasien 2 Ny. I sebelum dilakukan terapi meditasi pada hari pertama didapatkan hasil skor 26 dengan tingkat kecemasan sedang dan hasil skor setelah diberikan terapi meditasi didapatkan skor 18 dengan tingkat kecemasan ringan, pada hari kedua sebelum dilakukan terapi masase meditasi didapatkan skor dengan hasil 23 kategori kecemasan sedang, sesudah dilakukan terapi didapatkan skor 16 kategori kecemasan ringan, dan pada hari ketiga sebelum dilakukan terapi didapatkan hasil skor yaitu 15 kecemasan ringan, skor sesudah dilakukan terapi masase meditasi dengan hasil skor 14 kategori Kecemasan ringan

Pada Pasien 3 Tn. M sebelum dilakukan terapi meditasi pada hari pertama didapatkan hasil skor 27 dengan tingkat kecemasan sedang dan hasil skor setelah diberikan terapi meditasi didapatkan skor 20 dengan tingkat kecemasan ringan, pada hari kedua sebelum dilakukan terapi masase meditasi didapatkan skor dengan hasil 24 kategori kecemasan sedang, sesudah dilakukan terapi didapatkan skor 20 kategori kecemasan ringan, dan pada hari ketiga sebelum dilakukan terapi didapatkan hasil skor yaitu 18 kecemasan ringan, skor sesudah dilakukan terapi masase meditasi dengan hasil skor 14 kategori Kecemasan ringan

B. PEMBAHASAN

Dari hasil pengisian kuesioner HARS dan hasil observasi pada pasien 1, pasien 2, pasien 3 telah dilakukan terapi meditasi sesuai dengan literatur terkait. Penulis mengukur tingkat kecemasan klien menggunakan kuesioner HARS sebelum dan sesudah diberikan terapi meditasi. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan kuesioner ini sangat membantu untuk menentukan skor kecemasan pada klien. Kuesioner HARS ini ada 14 item.

Dari data saat dilakukan penelitian ketiga pasien tidak ada kesulitan dalam memahami soal kuesioner karena kuesioner tersebut pertanyaannya sangat mudah dipahami oleh pasien. Mengenai prosedur terapi meditasi saat dilakukan pada ketiga pasien menunjukkan hasil yang berbeda antar pasien. Ada yang tingkat kecemasannya cepat turun dan ada yang lama tergantung mekanisme koping masing-masing klien. Menurut peneliti, terapi masase meditasi pada ketiga klien tersebut efektif.

Sementara itu, Masriadi (2016) mengatakan bahwa hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah baik sistolik maupun diastolik lebih tinggi dari normal. Penelitian serupa lainnya yang membuktikan keberhasilan terapi meditasi untuk penurunan tekanan darah yaitu penelitian Martin tahun 2016 yang berjudul "Pengaruh Terapi Meditasi terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi", terapi meditasi merupakan salah satu cara untuk membantu menurunkan tekanan darah dan kecemasan. Penurunan kecemasan dan tekanan darah ini terjadi karena meditasi membantu tubuh rileks dan tetap tenang. Kondisi tenang ini membantu menyeimbangkan tubuh, dan karena meditasi sering kali melibatkan pernapasan, aliran oksigen ke otot pun meningkat, sehingga otot menjadi rileks., tekanan darah akan menurun dan tingkat kecemasan menurun, intervensi meditasi dilakukan pada pagi hari dengan waktu 30 menit 3 kali dalam seminggu (Martin, 2019).

Hasil pemberian kuesioner dan terapi meditasi kesadaran nafas

Pada Pasien 1 Ny. N sebelum dilakukan terapi meditasi pada hari pertama didapatkan hasil skor 27 dengan tingkat kecemasan sedang dan hasil skor setelah diberikan terapi meditasi didapatkan skor 20 dengan tingkat kecemasan ringan, pada hari kedua sebelum dilakukan terapi masase meditasi didapatkan skor dengan hasil 25 kategori kecemasan sedang, sesudah dilakukan terapi didapatkan skor 18 kategori kecemasan ringan, dan pada hari ketiga sebelum dilakukan terapi didapatkan hasil skor yaitu 17 kecemasan ringan, skor sesudah dilakukan terapi masase meditasi dengan hasil skor 13 kategori tidak ada kecemasan.

Pada Pasien 2 Ny. I sebelum dilakukan terapi meditasi pada hari pertama didapatkan hasil skor 26 dengan tingkat kecemasan sedang dan hasil skor setelah diberikan terapi meditasi didapatkan skor 18 dengan tingkat kecemasan ringan, pada hari kedua sebelum dilakukan terapi masase meditasi didapatkan skor dengan hasil 23 kategori kecemasan sedang, sesudah dilakukan terapi didapatkan skor 16 kategori kecemasan ringan, dan pada hari ketiga sebelum dilakukan terapi didapatkan hasil skor yaitu 15 kecemasan ringan, skor sesudah dilakukan terapi masase meditasi dengan hasil skor 13 kategori tidak ada kecemasan.

Pada Pasien 3 Tn. M sebelum dilakukan terapi meditasi pada hari pertama didapatkan hasil skor 27 dengan tingkat kecemasan sedang dan hasil skor setelah diberikan terapi meditasi didapatkan skor 20 dengan tingkat kecemasan ringan, pada hari kedua sebelum dilakukan terapi masase meditasi didapatkan skor dengan hasil 24 kategori kecemasan sedang, sesudah dilakukan terapi didapatkan skor 20 kategori kecemasan ringan, dan pada hari ketiga sebelum dilakukan terapi didapatkan hasil skor yaitu 18 kecemasan ringan, skor sesudah dilakukan terapi masase meditasi dengan hasil skor 13 kategori tidak ada kecemasan.

Pada pasien 1, 2 dan 3 setelah dilakukan terapi meditasi selama

3x dalam seminggu sesuai dengan hasil penelitian (Wulandari, Rina, 2020) tingkat kecemasan pada klien menurun. Dari keseluruhan hasil penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat persamaan hasil yang berisikan fakta dan teori. Terapi meditasi efektif dalam menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

Merta, sebagaimana disebutkan dalam Kushartanti (2017), menjelaskan meditasi sebagai metode untuk memfokuskan pikiran sehingga seseorang menjadi lebih sadar dan berpengetahuan, dan juga dapat membantu dalam mencegah atau mengobati penyakit.

Penelitian dari semua artikel yang disebutkan juga memiliki poin umum lainnya, seperti membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi kecemasan pada orang yang memiliki hipertensi.