

Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Meditasi untuk Penderita Hipertensi pada Kelompok Prolanis

Komang Trisna Sumadewi*, Anak Agung Ayu Asri Prima Dewi,
Fransiscus Fiano Anthony Kerans

Bagian Anatomi-Histologi

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

*Email: drtriscel@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko penyakit kardiovaskuler dengan prevalensi yang cukup tinggi baik di negara maju maupun negara berkembang. Berdasarkan wawancara dari kader lansia pada Klinik Batubulan Medical Centre (BBMC), penderita hipertensi cenderung merasa bosan mengonsumsi obat serta mengabaikan anjuran dari dokter meskipun rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah. Para penderita hipertensi lebih menyukai terapi non-farmakologis. Meditasi merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah dengan merelaksasikan tubuh dan mengatur pola pernapasan. Tujuan dari program kemitraan ini adalah untuk meningkatkan wawasan lansia mengenai hipertensi serta melatih mitra melakukan meditasi secara mandiri untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Dari permasalahan tersebut, maka dilaksanakan kegiatan pengabdian dengan memberikan edukasi mengenai hipertensi serta melatih mitra melakukan meditasi yang benar. Melalui program ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam mengendalikan hipertensi tanpa merasa bosan. Hasil dari program ini berdasarkan nilai *pretest* dan *posttest* didapatkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi (53,4%). Kegiatan ini dilaksanakan di aula Klinik BBMC dengan kehadiran peserta 100%. Keterampilan mitra dalam melakukan meditasi juga mengalami peningkatan berdasarkan observasi dari sebelum pelatihan dan setelah pelatihan. Dengan demikian dapat disimpulkan kegiatan ini berjalan lancar.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Meditasi

Abstract

[Hypertension Education and Meditation Training for Hypertension Sufferers in the Prolanis Group]

Hypertension is a prominent risk factor for the development of cardiovascular disease, exhibiting a substantial incidence in both industrialized and developing countries. According to interviews conducted with older individuals affiliated with the Batubulan Medical Centre (BBMC) Clinic, individuals diagnosed with hypertension often experience a sense of tedium when adhering to medication regimens. They may disregard medical advice despite regularly monitoring their blood pressure. Individuals diagnosed with hypertension tend to have a preference for non-pharmacological interventions. Meditation is considered a non-pharmacological therapeutic modality that can contribute to reducing blood pressure levels through its ability to induce relaxation and regulate respiratory rhythms. The primary objective of this partnership initiative is to enhance the senior population's understanding of hypertension and provide partners with the necessary skills to engage in independent meditation practices, hence facilitating blood pressure management. In response to these challenges, community service initiatives are implemented to disseminate knowledge on hypertension and instruct individuals on the proper meditation techniques. This program aims to assist the community in effectively managing hypertension while ensuring engagement and sustained interest. The findings of this study, which analyzed the *pretest* and *posttest* scores, revealed a significant improvement in participants' understanding of hypertension, with an increase of 53.4%. The activity above took place at the BBMC Clinic hall, with a full attendance rate of 100% among the participants. The observations indicate that the partners' meditation proficiency has improved after their instruction. Therefore, it can be inferred that this endeavor was successful.

Keywords: Hypertension, Elderly, Meditation

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau sering disebut dengan hipertensi merupakan penyakit dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahunnya. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah menetap yang ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.^(1,2) Penyakit jantung coroner, stroke, gagal ginjal bahkan kematian adalah komplikasi yang paling sering ditemukan pada penderita hipertensi

Hipertensi merupakan masalah utama yang terjadi pada 22% populasi penduduk di dunia. Di Asia Tenggara, hipertensi terjadi pada 25% populasi.⁽³⁾ Berdasarkan data *American Heart Association* tahun 2017, didapatkan 49% hipertensi terjadi pada laki-laki dan 51% terjadi pada perempuan.⁽⁴⁾ Di Indonesia, prevalensi hipertensi mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 meningkat menjadi 34,11% pada tahun 2018. Selain itu, didapatkan juga sekitar 41% penderita hipertensi tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.⁽³⁾

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko baik yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak dapat dimodifikasi.⁽⁵⁾ Faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain merokok, obesitas, konsumsi garam dan alkohol berlebihan, stress serta hormonal. Sedangkan yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin dan Riwayat keluarga.⁽⁶⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sartik *et al.* (2017) didapatkan usia, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, kebiasaan berolahraga dan indeks massa tubuh (IMT) memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian hipertensi.⁽⁷⁾ Peningkatan tekanan darah seiring dengan peningkatan usia. Hal ini berkaitan dengan hilangnya elastisitas pembuluh darah akibat proses penuaan sehingga darah dipaksa melewati pembuluh darah yang menyempit dan mengakibatkan peningkatan tekanan darah.⁽⁸⁾

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis.⁽²⁾ Aplikasi pendekatan non-farmakologis berupa terapi

komplementer yaitu upaya tambahan yang dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah diluar terapi medis. Banyak penelitian yang mengembangkan terapi komplementer dalam menangani hipertensi seperti terapi tawa, pijat kaki, terapi musik, terapi herbal, akupuntur dan terapi meditasi.^(2,6,9)

Meditasi merupakan salah satu terapi relaksasi yang dapat memengaruhi tubuh agar merespon lebih positif dan membuat tubuh menjadi lebih tenang. Ketika tubuh merasa tenang dan rileks, maka terjadi penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis sehingga dapat mempengaruhi tekanan darah.⁽¹⁰⁾ Pengelolaan stress melalui meditasi juga dapat mempengaruhi keberhasilan dalam pengendalian hipertensi. Meditasi terdiri dari berbagai jenis antara lain meditasi *mindfulness*, meditasi mantra, chigong, yoga dan taichi.⁽¹¹⁾ Terapi meditasi juga memberikan keuntungan dalam menurunkan ketegangan otot, frekuensi napas, pengendalian ventilasi, dan penutupan asam laktat sehingga memengaruhi tekanan darah.⁽⁹⁾ Untuk memberikan hasil yang efektif dalam mengendalikan hipertensi, meditasi dilakukan dengan frekuensi 1-3 kali seminggu dan alokasi waktu 15-20 menit.⁽¹²⁾

Klinik Batubulan Medical Centre (BBMC) merupakan salah satu klinik yang berada di jalan Raya Batubulan, Sukawati, Kabupaten Gianyar, Propinsi Bali. Klinik ini memiliki fasilitas rawat inap dan rawat jalan. Klinik ini memiliki area yang cukup luas dengan halaman yang asri. Kegiatan pelayanan kesehatan rutin seperti Posyandu, Prolanis, Senam Lansia, Senam ibu hamil dan sebagainya dilakukan di aula klinik.

Prolanis merupakan salah satu program BPJS yang rutin dilaksanakan di klinik BBMC. Kegiatan ini bertujuan untuk memfasilitasi pemeriksaan kesehatan rutin bagi penderita penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung coroner dan sebagainya. Selain itu, program ini juga bertujuan mendorong penderita penyakit kronis untuk mencapai

kualitas hidup yang lebih optimal dan mencegah terjadinya komplikasi. Aktifitas dalam Prolanis meliputi aktifitas konsultasi medis/edukasi, *Home Visit*, *Reminder*, aktifitas club dan pemantauan status kesehatan.⁽¹³⁾

Dari wawancara bersama pemegang program Prolanis di Klinik BBMC, kegiatan Prolanis secara rutin sebulan sekali. Namun, karena adanya pandemic Covid-19 kegiatan tersebut berhenti sementara. Berdasarkan data kunjungan pasien di klinik tersebut, penderita hipertensi pada lansia cukup tinggi dan mendominasi untuk kategori penyakit kronis dibandingkan dengan penyakit lain. Tingginya kasus hipertensi berkaitan dengan tingkat kedisiplinan dalam konsumsi anti hipertensi yang masih rendah dan konsumsi makanan yang mengandung tinggi garam. Di samping itu, penderita hipertensi juga mengeluh bosan minum obat setiap harinya.

Berdasarkan wawancara bersama penderita hipertensi yang sedang melakukan kunjungan, didapatkan bahwa terdapat kecenderungan bosan minum obat dan menginginkan terapi lain yang dapat dilakukan bersama dengan sesama penderita hipertensi lain. Pandemic Covid-19 memberikan dampak tersendiri bagi penderita hipertensi. Kegiatan prolanis yang biasanya rutin dilakukan menjadi terhenti dan berpengaruh terhadap beban pikiran penderita hipertensi karena mereka menganggap bertemu dan beraktivitas bersama sesama penderita penyakit kronis merupakan hiburan tersendiri.

Berdasarkan narasi diatas, maka terdapat beberapa solusi permasalahan yang dilakukan antara lain:

1. Pemberian edukasi mengenai hipertensi yang meliputi gejala, faktor risiko, komplikasi, penatalaksanaan dan pengendaliannya.
2. Penyuluhan mengenai manfaat meditasi dalam relaksasi tubuh.
3. Pelatihan terapi meditasi yang dapat diaplikasikan secara mandiri sehingga dapat dilakukan dirumah ataupun berkelompok bersama pasien hipertensi.

METODE

Kerangka Kerja Pengabdian

Sasaran dari program kemitraan ini adalah penderita hipertensi beserta pemegang Prolanis di Klinik BBMC. Kegiatan ini diikuti oleh 15 penderita hipertensi dan 2 orang pemegang Prolanis. Kegiatan ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan dari persiapan hingga *monitoring* dan evaluasi.

A. Persiapan

Persiapan yang dilakukan antara lain berkoordinasi dengan pemilik klinik dan pemegang Prolanis. Hal-hal yang didiskusikan antara lain permohonan ijin pelaksanaan program, jadwal, waktu, dan kesiapan serta kesediaan peserta untuk hadir dalam kegiatan. Selain itu, juga disampaikan mengenai metode pelaksanaan serta tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini.

B. Pelaksanaan

Tahapan meliputi beberapa kegiatan antara lain:

1. Melaksanakan *pretest* sebelum pelaksanaan edukasi dan penyuluhan. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui wawasan dasar dari peserta kegiatan.



Gambar 1. Pelaksanaan *pretest*

2. Edukasi mengenai hipertensi. Pada tahap ini disampaikan mengenai hipertensi dari gejala hingga cara mengendalikan hipertensi.
3. Penyuluhan mengenai meditasi. Pada penyuluhan ini disampaikan

- tahapan meditasi secara sederhana, manfaat dan durasi meditasi yang direkomendasikan.
4. Pelatihan melakukan meditasi. Kegiatan ini menggunakan video dan *powerpoint*. Selama simulasi didampingi oleh instruktur yang telah berpengalaman. Metode ini dipilih karena dapat memberikan gambaran yang lebih efektif dalam melaksanakan meditasi.
 5. Diskusi antara tim pengabdian dan peserta. Diskusi ini berlangsung sekitar 45 menit, pertanyaan disampaikan oleh peserta dan langsung ditanggapi oleh narasumber.
 6. Pelaksanaan *posttest* setelah seluruh rangkaian edukasi, penyuluhan dan pelatihan dilakukan. Hal ini dilakukan untuk menilai peningkatan pemahaman peserta selama kegiatan.



Gambar 2. Pelaksanaan *posttest*

- C. Evaluasi
- Evaluasi keberhasilan kegiatan ini terdiri dari kehadiran peserta, peningkatan pengetahuan yang didapatkan melalui *pretest* dan *posttest* serta peningkatan keterampilan peserta dengan melakukan meditasi secara rutin. Kegiatan *monitoring* dan evaluasi dilakukan setiap 1 bulan sekali selama 6 bulan dengan menilai pelaksanaan meditasi yang bersamaan dengan kegiatan Prolanis rutin oleh klinik yang dilaksanakan setiap bulannya.

Analisis Data

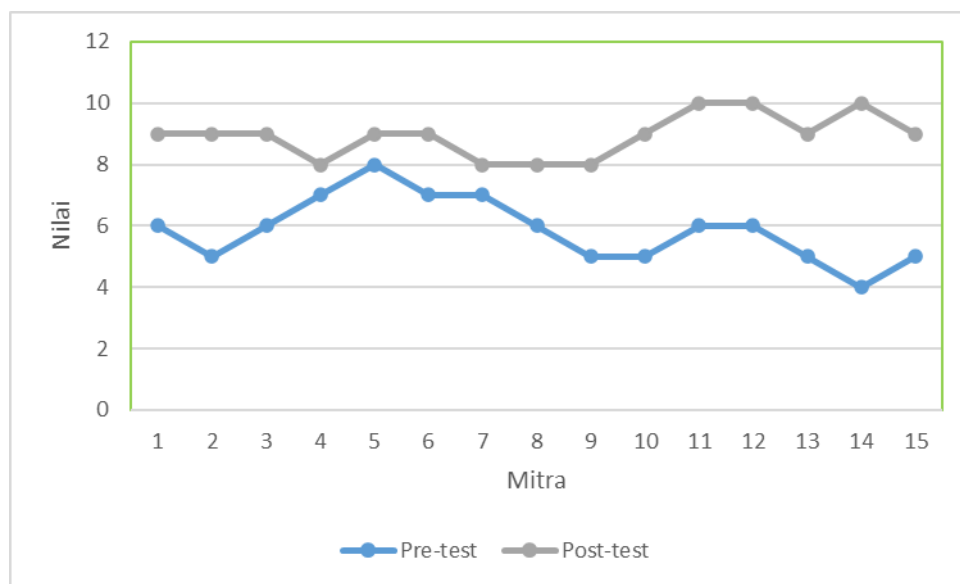
Analisis data dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan program. Peningkatan pengetahuan dievaluasi dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*, sedangkan untuk mengetahui peningkatan keterampilan dilakukan dengan observasi mengenai pelaksanaan meditasi secara mandiri. Data peningkatan pengetahuan ditampilkan menggunakan grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi mengenai hipertensi serta penyuluhan mengenai meditasi ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan masyarakat mengenai hipertensi serta manfaat dari terapi komplementer khususnya meditasi dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah dan glukosa darah. Setelah pemeriksaan kesehatan, dilanjutkan dengan *pretest* dan pemberian materi pertama yaitu hipertensi oleh tim pengabdian sebagai narasumber. Adapun materi yang diberikan antara lain:

- a. Definisi hipertensi
- b. Epidemiologi hipertensi
- c. Faktor risiko dan komplikasi hipertensi
- d. Gejala dan tanda hipertensi
- e. Penatalaksanaan dan pencegahan hipertensi
- f. Terapi komplementer pada hipertensi khususnya meditasi

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan cara melakukan meditasi yang benar. Demonstrasi dilakukan dengan menggunakan video penuntun meditasi yang dilengkapi dengan musik. Setelah demonstrasi dan meditasi bersama, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif antara narasumber dan peserta. Diakhir kegiatan dilakukan *posttest* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta. Perbandingan antara nilai *pretest* dan *posttest* peserta ditampilkan pada gambar 3.



Gambar 3. Perbandingan nilai *pretest* dan *posttest*



Gambar 4. Pelaksanaan meditasi rutin pada Prolanis

Berdasarkan grafik diatas, terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada seluruh peserta (100%). Apabila dilihat dari rerata *pretest* yaitu 5,8 dan rerata *posttest* sebesar 8,9, maka terdapat peningkatan pengetahuan dari peserta yaitu sebesar 53,4%. Meskipun hasil ini sudah baik, namun masih perlu dilakukan pendampingan untuk meningkatkan keterampilan dan wawasan mitra



Gambar 5. Pelaksanaan edukasi hipertensi dan terapi meditasi

Metode pemberian edukasi ataupun penyuluhan merupakan salah satu metode yang efektif untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat. Dengan bertambahnya pengetahuan serta wawasan Masyarakat, diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan penderita dalam mengkonsumsi obat antihipertensi serta lebih waspada terhadap penyakit kronis yang dideritanya. Selain itu, diharapkan juga, dapat menyebarkan informasi kepada masyarakat yang ada disekitarnya sehingga dapat membantu menekan angka kejadian hipertensi dan mencegah komplikasi yang mungkin dapat terjadi. Disamping dari adanya peningkatan pengetahuan peserta, kegiatan ini dikatakan berhasil berdasarkan observasi pada pelaksanaan meditasi serta keberlanjutan program yang dilihat dari pelaksanaan meditasi dalam setiap kegiatan Prolanis setiap bulannya. Peserta tampak antusias menerapkan pelatihan yang telah diberikan.

Dalam beberapa tahun terakhir, terapi non-farmakologis atau terapi komplementer semakin digemari oleh masyarakat untuk membantu menurunkan tekanan darah. Meditasi merupakan salah satu terapi yang banyak dilakukan karena dapat dilakukan sendiri maupun berkelompok. Terapi yang dilaksanakan secara berkelompok seperti ini lebih disukai oleh para penderita hipertensi di klinik BBMC karena dapat sekaligus bercengkerama dan bersosialisasi.

Pada meditasi, dilatih untuk memfokuskan pikiran sehingga dapat mengendalikan panca indera, merelaksasi seluruh tubuh serta menenangkan pikiran. Meditasi dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan meregulasi penyempitan serta relaksasi pembuluh darah di pusat vasomotor.⁽¹⁴⁾ Banyak penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui efektivitas meditasi pada penderita hipertensi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani *et al.* (2020) didapatkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian meditasi pada pasien lansia dengan hipertensi.⁽¹⁵⁾ Hasil serupa juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Lende *et al.* (2019)

mendapatkan adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi stadium 1 bahkan dapat kembali normal.⁽¹⁶⁾

Respon relaksasi berkaitan erat dengan axis Hypothalamus-Pituitary-Adrenal (HPA). Ketika dalam keadaan relaksasi, axis HPA ini merespon dengan menurunkan pelepasan kortisol, norepinephrine dan epinefrin yang berkontribusi dalam penurunan tekanan darah serta penurunan frekuensi nadi. Peningkatan kadar kortisol dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah, sedangkan epinefrin dan norepinephrine bekerja pada reseptor adrenergic alfa di oto polos pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan vasokonstriksi. Apabila terjadi penurunan kadar epinefrin dan norepinephrine maka mengarah pada vasodilatasi dan terjadi penurunan tekanan darah.⁽¹⁵⁾

Di masa pandemi Covid-19, memberikan dampak tersendiri bagi masyarakat. Beban pikiran dan stress mungkin menjadi salah faktor yang menyebabkan peningkatan kunjungan pasien dengan hipertensi. Melalui meditasi diharapkan dapat lebih menenangkan pikiran karena meditasi dapat menurunkan stimulus saraf simpatis dan tahanan vaskuler perifer sehingga dapat mengontrol tekanan darah.⁽¹⁶⁾

Dari persiapan hingga pelaksanaan program ini, tidak terdapat hambatan. Koordinasi dengan pihak terkait dilaksanakan di Klinik BBMC. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar, sesuai jadwal yang telah disepakati. Seluruh peserta hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan hingga akhir.

Dari diskusi bersama peserta, terdapat beberapa kendala dalam mempraktekkan meditasi. Dalam melakukan meditasi, memfokuskan pikiran dalam waktu tertentu menjadi kendala utama bagi peserta. Mereka membutuhkan waktu lebih untuk melatih memfokuskan pikiran. Pelaksanaan meditasi yang diselipkan pada kegiatan Prolanis rutin di Klinik BBMC dapat membantu penderita hipertensi dalam melakukan meditasi sehingga ke depannya

mereka mampu melakukan meditasi secara mandiri dirumah sesuai waktu efektif yang direkomendasikan.

SIMPULAN

Program Pengabdian Masyarakat yang bertemakan Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Meditasi Untuk Penderita Hipertensi Pada Kelompok Prolanis di Klinik BBMC, Batubulan Kabupaten Gianyar berjalan dengan lancar. Setelah pemberian edukasi, pengetahuan peserta mengalami peningkatan. Disamping itu, pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan meditasi juga mengalami peningkatan. Keberhasilan program terlihat dari kehadiran peserta sebesar 100%, peningkatan pengetahuan dan pemahaman serta peningkatan keterampilan peserta dalam melakukan meditasi. Kegiatan seperti ini sebaiknya rutin dilaksanakan dengan melibatkan lebih banyak Masyarakat sehingga dapat membantu dalam mengendalikan kejadian hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, seluruh pimpinan Klinik BBMC, Batubulan, Kabupaten Gianyar, pemegang program Prolanis yang memberikan respon positif serta dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini baik dari tahap persiapan hingga pelaksanaan. Kegiatan ini sepenuhnya didukung oleh Unit Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK Unwar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sudarsono E, Sasmita J, Handyasto A, et al. Peningkatan Pengetahuan Terkait Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Pemuda di Dusun Japanan, Margodadi, Seyegan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2017; 3(1): 26-38
2. Sumadewi KT, Evayanti LG, Witari NPD. Penyuluhan Hipertensi dan Pemanfaatan Lahan Tanaman Pegagan (*Centella asiatica*) dan Kunyit (*Curcuma longa*) sebagai The Herbal dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Paradharma*. 2022; 6(2): 53-60
3. Khasanah DN. The Risk Factors Of Hypertension In Indonesia (Data Study Of Indonesian Family Life Survey 5). *Journal of Public Health Research and Community Health Development*. 2022;5(2): 80-89
4. Nurhikmawati, Ananda S, Idrus H, et al. Karakteristik Faktor Risiko Hipertensi di Makassar Tahun 2017. *Wal'afiat Hospital Journal*. 2020; 1(1): 53-73
5. Pakpahan M, Eka NGA, Tahulending PS, et al. Edukasi Kesehatan Penatalaksanaan Hipertensi dan Diabetes Melitus. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2022;5(11):3749-61.
6. Anugerah A, Zainal Abidin A, Prastiyo J. Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Jurnal of Bionursing*. 2022;4(1): 44-54.
7. Sartik S, Tjekyan RMS, Zulkarnain M. Risk Factors And The Incidence Of Hypertension In Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2017;8(3): 180-91.
8. Setya G, Putri A, Darmawati S, et al. Edukasi Pencegahan Diabetes Melitus dan Hipertensi Sejak Dini di Panti Asuhan Khaira Ummah Demak Sebagai Sebuah Kewaspadaan di Masa Pandemi. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*. 2022; 1(3): 1-5.
9. Making MA, Israfil I, Nurwela TS. Aplikasi Meditasi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. 2021; 13(3):643-52.
10. Martin W, Mardian P. Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Iptek Terapan*. 2016; V10.i4: 211-217
11. Handini FS, Debora O. Pemberdayaan Kader Kesehatan: Meditasi Mindfulness dan Yoga sebagai Manajemen Hipertensi. *Kolaborasi*. 2022; 2(4): 312-317
12. Pujiastuti TT. Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan

- Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2018; 11(2): 1029-1039
13. Saputra N, Cairunissa. Implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis): Studi Kasus Di Puskesmas Ciputat. *Jurnal Jumantik*. 2019; 5(1):1-8
14. Purnamayanti NKD, Martadi A, Prianugraha K, et al. Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Literature Review. *Jurnal Gema Keperawatan*. 2021; 14(1): 50-66
15. Oktaviani NPW, Urmilasari NPY, Trisnadewi NW, et al. Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia di Banjar Angkling Desa Bakbakan Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar II. *Bali Medika Jurnal*. 2021;8 (1): 41-53.
16. Lende Y, Ardiyani VM, Andinawati M. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Relaksasi Meditasi Pernafasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium 1. *Nursing News*. 2019; 4(1): 248-258