

SKRIPSI

**PENGARUH MEDITASI GAYATRI MANTRA TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA PASIEN
HIPERTENSI DI UPT. KESMAS SUKAWATI II
TAHUN 2019**



Oleh :

NI PUTU DEWI AYU SULAKSMI
NIM.P07120215011

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2019**

SKRIPSI

**PENGARUH MEDITASI GAYATRI MANTRA TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA PASIEN
HIPERTENSI DI UPT. KESMAS SUKAWATI II
TAHUN 2019**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Keperawatan
Jurusan Keperawatan**



**Oleh :
NI PUTU DEWI AYU SULAKSMI
NIM.P07120215011**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

**SKRIPSI
PENGARUH MEDITASI GAYATRI MANTRA TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA PASIEN
HIPERTENSI DI UPT. KESMAS SUKAWATI II
TAHUN 2019**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



(I Gusti Ayu Harini, SKM, M.Kes)

NIP. 196412311985032011

Pembimbing Pendamping



(I Wyan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si)

NIP. 19651008196031001

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar



I Dw. Pt. Gd. Putra Yasa, S.Kp, M.Kep, Sp.MB

NIP. 197108141994021001

SKRIPSI DENGAN JUDUL:

**PENGARUH MEDITASI GAYATRI MANTRA TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA PASIEN
HIPERTENSI DI UPT. KESMAS SUKAWATI II
TAHUN 2019**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 14 JUNI 2019

TIM PENGUJI :

1. I Nengah Sumirta, SST,S. Kep.,Ns.,M.Si (Ketua Penguji) (.....)
NIP. 196502251986031002
2. I Gusti Ayu Harini, SKM.M.Kes (Anggota I) (.....)
NIP. 196412311985032011
3. I Gede Widjanegara, SKM.,M.Fis (Anggota II) (.....)
NIP. 195805201979101001

Mengetahui
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar



I Dw. Pt. Gd. Putra Yasa, S.Kp.M.Kep.Sp.MB
NIP. 197108141994021001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Dewi Ayu Sulaksmi

NIM : P07120215011

Program Studi : Diploma IV

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2019

Alamat : Desa Nusasari, Kec Melaya, Kab Jembrana

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Meditasi Gayatri Mantra Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di UPT Kesmas Sukawati II Tahun 2019 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 2019



at pernyataan

Ni Putu Dewi Ayu Sulaksmi

NIM. P07120215011

**THE EFFECT OF MANTRA GAYATRI
MEDITATION IN HYPERTENSION
PATIENTS IN WORKING AREAS UPT
SUKAWATI II IN 2019**

ABSTRACT

Hypertension is a condition where abnormal blood pressure increases which can cause symptoms of stress in patients because of an increase in cardiac output and eventually hypertension, do Gayatri Mantra meditation. The purpose of this study was to identify stress levels before and after being given the Gayatri Mantra meditation treatment and to analyze the effect of Gayatri Mantra meditation on reducing stress levels in hypertensive patients in the work area of the Public Health Unit of Sukawati II in 2019. The study design was non-experimental with correlational types and approaches *crosssectional* using *nonprobability sampling*, namely *purposive sampling*. The sample is 15 people. This research was conducted on May 18, 2019. The instrument of this study used *Perceived stress scale (PSS)*. The results showed that from 15 subjects the stress level before being given treatment was mostly in the category of moderate stress 11 people (73.3%) and after being given treatment mostly in the category of mild stress as many as 8 people (53.3%). Hypothesis testing is carried out using the Wilcoxon test with a *p value of 0.004* ($\alpha = 0.05$). It can be interpreted that there is a significant effect of Gayatri meditation mantra on reducing stress levels in hypertensive patients in the Sukawati II Public Health Unit II work area in 2019. Recommendations for future researchers are expected can use *simple random sampling technique* in taking samples and increasing the number of samples and conducting research using a control group.

Keywords: Gayati Mantra Meditation, Stress, Hypertension

**PENGARUH MEDITASI GAYATRI MANTRA
PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA UPT SUKAWATI II
TAHUN 2019**

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal yang dapat menimbulkan gejala stres pada pasien karena terjadi peningkatan curah jantung dan akhirnya mengakibatkan hipertensi, salah satu cara mengatasinya adalah dengan melakukan meditasi gayatri mantra. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi tingkat stres sebelum dan setelah diberikan perlakuan meditasi gayatri mantra serta menganalisis pengaruh meditasi gayatri mantra terhadap penurunan tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019. Desain penelitian ini adalah non-eksperimen dengan jenis korelasional dan pendekatan *cross sectional* menggunakan *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Jumlah sampel 15 orang. Penelitian ini dilakukan pada 18 Mei 2019. Instrumen penelitian ini menggunakan *Perceived stress scale (PSS)*. Hasil menunjukkan dari 15 orang subyek penelitian tingkat stres sebelum diberikan perlakuan sebagian besar dalam kategori stres sedang 11 orang (73,3%) dan setelah diberi perlakuan sebagian besar dalam kategori stres ringan sebanyak 8 orang (53,3%). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan nilai *p value* 0,004 ($\alpha=0,05$) dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan meditasi gayatri mantra terhadap penurunan tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik *simple random sampling* dalam mengambil sampel serta memperbanyak jumlah sampel dan melakukan penelitian menggunakan kelompok kontrol.

Kata Kunci: Meditasi Gayatri Mantra, Stres, Hipertensi

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh Meditasi Gayatri Mantra Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien
Hipertensi
Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati II Tahun 2019

Oleh : Ni Putu Dewi Ayu Sulaksmi (P07120215011)

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang besar. Data dari *World Health Organization* (WHO) (2011), menyatakan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi dan dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang dengan penghasilan rendah-sedang. Prevalensi penderita hipertensi pada orang dewasa di seluruh dunia diperkirakan tahun 2025 akan meningkat menjadi 29% (Kemenkes RI, 2013). Data WHO (2013), menyatakan bahwa penyakit kardiovaskular menyumbang 17 juta kematian per tahun hampir sepertiga dari total populasi di dunia, dari jumlah tersebut 9,4 juta kematian akibat dari komplikasi hipertensi. Komplikasi hipertensi yang paling banyak menyebabkan kematian adalah stroke yaitu 51% kematian dan penyakit jantung yaitu 46% (WHO, 2013).

Data dari *American Heart Association/American Stroke Association* dalam *Heart Disease and Stroke Statistic 2017 Update*, menyatakan bahwa setiap 4 menit satu orang meninggal karena stroke dan sekitar 60% kematian terjadi di rumah. Pada tahun 2013 stroke merupakan penyebab kematian kedua setelah penyakit jantung di Amerika, dimana terdapat 6,5 juta kematian yang diakibatkan karena stroke (AHA, 2017). Stroke menyumbang 1 dari setiap 20 kematian yang terjadi di Amerika Serikat. Pada tahun 2013, jumlah penderita stroke di seluruh dunia yaitu 25,7 juta dan 10,3 juta dari jumlah tersebut merupakan penderita stroke pertama kalinya bukan berulang (AHA, 2017). Setiap tahunnya di United Kingdom terdapat 152.145 kali

kasus stroke dan setiap 13 menit satu orang di United Kingdom meninggal karena stroke (Stroke Association, 2016).

Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan seseorang (Meramis, 2005). Kendal dan Hammen (1998) mengemukakan, stres terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Beberapa macam stres bersifat normal dan bermanfaat bagi tubuh manusia. Stres dapat meningkatkan kinerja seseorang dalam bekerja. Stres dapat membuat seseorang tersebut gelisah, mudah marah, dan tegang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan perlakuan meditasi gayatri mantra serta menganalisis pengaruh meditasi gayatri mantra terhadap stres pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain non-eksperimen dengan jenis korelasional. Metode yang digunakan untuk menentukan sampel adalah *non probability sampling* jenis *purposive sampling* yaitu mendapatkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan 15 subjek penelitian yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian diperoleh dari 15 subjek penelitian tingkat stres sebelum diberikan perlakuan sebagian besar dalam kategori stres sedang sebanyak 11 orang (73,3%) dan setelah diberikan perlakuan sebagian besar dalam kategori stres ringan sebanyak 8 orang (52,3%). Hasil uji parametrik menggunakan wilcoxon diperoleh $p = 0,004$ lebih kecil dari $p = 0,05$ dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan meditasi gayatri mantra terhadap penurunan tingkat stres pada pasien hipertensi di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019, bahwa meditasi gayatri mantra dapat menurunkan tingkat stres pasien hipertensi. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik *simple random sampling* dalam mengambil sampel serta

memperbanyak jumlah sampel dan melakukan penelitian menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat membandingkan tingkat depresi pada subjek penelitian yang tidak diberikan perlakuan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asung kerta wara nugraha-Nya, peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul **“Pengaruh Meditasi Gayatri Mantra Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi”** tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan.

Skripsi ini dapat terselesaikan bukanlah semata-mata atas usaha sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan mengikuti dalam pendidikan D-IV di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Bapak I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep.Sp.MB. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dalam pendidikan D-IV di Politeknik Kesehatan Denpasar.
3. Ibu N.L.K. Sulisnadewi, M.Kep, Ns.Sp.Kep.An. selaku Ketua Program Studi D-IV Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Ibu I Gusti Ayu Harini, SKM.M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Bapak I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pengetahuan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu Para Dosen yang telah memberikan pengetahuan yang dapat digunakan dalam penyusunan proposal penelitian ini.

7. Ibu Dewa Ayu Yuni selaku pemegang program PTM di UPT Kesmas II yang telah berkenan memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian dalam proposal penelitian ini.
8. Keluarga, kerabat serta sahabat peneliti yang telah memberikan dorongan dan inspirasi.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Kemajuan selalu menyertai segala sisi kehidupan menuju ke arah yang lebih baik, karenanya sumbang saran untuk perbaikan sangat peneliti harapkan dan semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya

Denpasar, 21 Maret 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan umum	7
2. Tujuan khusus	7
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat teoritis	8
2. Manfaat praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Hipertensi	9

1. Definisi hipertensi	9
2. Klasifikasi hipertensi.....	9
3. Penyebab hipertensi	10
4. Faktor risiko hipertensi.....	11
5. Tanda dan gejala hipertensi.....	11
6. Mekanisme terjadinya hipertensi.....	11
7. Penatalaksanaan hipertensi.....	12
8. Komplikasi hipertensi	14
C. Hipertensi Dan Stres	15
1. Definisi stres.....	16
2. Penyebab Stres	17
3. Unsur Stres	18
4. Klasifikasi Stres	19
5. Tingkat stres	20
6. Alat ukur stres	22
D. Latihan Meditasi Gayatri Mantra.....	23
Pengertian meditasi gayatri mantra.....	23
Faktor-faktor yang mempengaruhi meditasi gayatri mantra.....	23
Tujuan meditasi gayatri mantra.....	23
manfaat gayatri mantra.....	23
Teknik meditasi gayatri mantra.....	24
E. Pengaruh Gayatri Mantra Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi	24
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	26
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	27
1. Variabel penelitian	27
2. Definisi operasional	27
C. Hipotesis	30

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	31
B. Alur Penelitian	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	33
3. Jumlah dan besar sampel.....	34
4. Teknik sampling	36
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
1. Jenis data yang dikumpulkan	36
2. Cara pengumpulan data	37
3. Instrumen pengumpulan data.....	39
F. Pengolahan dan Analisis Data	40
1. Pengolahan data.....	40
2. Teknik analisa data.....	41
G. Etika Penelitian	43
1. <i>Autonomy</i> /menghormati harkat dan martabat manusia	43
2. <i>Confidentiality</i> /kerahasiaan.....	43
3. <i>Justice</i> /keadilan.....	43
4. <i>Beneficience</i> dan <i>non maleficience</i>	43

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN

Hasil Penelitian.....	45
Kondisi lokasi penelitian.....	45
Karakteristik subyek penelitian.....	45
Hasil pengamatan terhadap objek penelitian	48
Hasil analisis data.....	49

B. Pembahasan.....	56
Tingkat stres sebelum diberikan meditasi gayatri mantra.....	56
Tingkat stres setelah diberikan meditasi gayatri mantra.....	57
Pengaruh meditasi gayatri mantra terhadap penurunan tingkat stres.....	58
C. Kelemahan Peneliti.....	59
 BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
 LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi hipertensi.....	10
Tabel 2.	Perceived stres scale.....	22
Tabel 3.	Devinisi operasional variabel penelitian pengaruh meditasi Gayati Mantra terhadap penurunan tingkat stres pada pasien hipertensi tahun 2019.....	28
Tabel 4.	Distribusi frekuensi usia subyek penelitian di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019.....	46
Tabel 5.	Distribusi frekuensi jenis kelamin subyek penelitian di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019.....	47
Tabel 6.	Distribusi frekuensi pekerjaan subyek penelitian di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019.....	47
Tabel 7.	Distribusi frekuensi tingkat pendidikan subyek penelitian di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019.....	48
Tabel 8.	Skor stres subyek penelitian di UPT Kesma Sukawati II tahun 2019.....	49
Tabel 9.	Distribusi frekuensi tingkat stres subyek penelitian sebelum diberikan meditasi Gayatri mantra di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019.....	50
Tabel 10.	Distribusi frekuensi tingkat stres suyek penelitian setelah diberikan meditasi Gayatri mantra di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019.....	50

Tabel 11	Uji hipotesis pengaruh meditasi gayatri mantra terhadap penurunan tingkat stres di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019.....	55
----------	---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka konsep.....	26
Gambar 2.	Alur penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Rencana jadwal kegiatan penelitian
Lampiran 2	Rencana anggaran biaya penelitian
Lampiran 3	Lembar permohonan menjadi responden
Lampiran 4	Lembar persetujuan menjadi responden
Lampiran 5	Prosedur meditasi gayatri mantra
Lampiran 6	Instrumen pengumpulan data
Lampiran 7	Master tabel