

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa darah terhambat ke jaringan tubuh. Fenomena di masyarakat, banyak penderita mengeluh mengenai kondisi tekanan darah yang tinggi. Mereka mengkonsumsi obat penurun tekanan darah, tanpa mengetahui efek samping yang merugikan bagi tubuh. Tujuan penelitian menganalisis pengaruh terapi meditasi diiringi musik religi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bangkingan Lakarsantri Surabaya.

Desain penelitian ini *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Pre Post Test Control Group Design*. Populasinya seluruh penderita hipertensi yang berjumlah 30 orang. Besar sampel 28 responden diambil dengan teknik *Equivalent Time Sample Design*. Instrument yang digunakan lembar kuisisioner, *sphygmomanometer* dan *stethoscope*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi meditasi diiringi musik religi dan variabel dependennya yaitu tekanan darah.

Hasil penelitian berdasarkan analisa uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai  $p=0.001$  dan nilai  $\alpha=0.05$ , berarti  $p<\alpha$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh terapi meditasi diiringi musik religi terhadap tekanan darah. Pada analisa uji *Mann-Whitney Test* didapatkan nilai  $p$  adalah 0.248 dan nilai  $\alpha=0.05$ , berarti  $p>\alpha$  maka  $H_0$  diterima yang artinya tidak terdapat selisih atau perbedaan antara tekanan darah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hal tersebut dikarenakan sedikitnya jumlah responden yang mengalami perubahan tekanan darah, tempat pemberian terapi yang tidak kondusif, responden yang tidak mengikuti terapi sampai selesai serta tidak patuh mengikuti pelaksanaan terapi.

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh penderita hipertensi sebagai salah satu contoh intervensi mandiri, karena terapi meditasi diiringi musik religi mempunyai pengaruh untuk menurunkan tekanan darah.

**Kata kunci** : Hipertensi, Meditasi, Musik Religi