

**RELAXATION MEDITATION THERAPY UNTUK MEMINIMALISIR
PENURUNAN CURAH JANTUNG PADA PASIEN DENGAN
CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF):
STUDI KASUS**

Annisah Salsabila*, Indrayanti, Ignasia Yunita Sari
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
email: annisahsalsabila239@gmail.com

ABSTRAK

Lansia adalah usia diatas 60 tahun yang memiliki ciri khas kemunduran fungsi tubuh dan rentan terhadap penyakit yang salah satunya adalah *Congestive Heart Failure*. Untuk memaksimalkan terapi farmakologis, diperlukannya terapi non farmakologis yaitu *Relaxation Meditation Therapy*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan *Relaxation Meditation Therapy* untuk meminimalisir Penurunan Curah Jantung yang berfokus dalam menstabilkan irama denyut jantung pada lansia. Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah diskriptif dengan pendekatan studi kasus pada lansia dengan *Congestive Heart Failure* di Panti Wredha Budi Dharma. Hasil : Setelah implementasi *Relaxation Meditation Therapy*, terjadi penurunan tekanan darah dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, keluhan jantung berdebar menurun dengan pengukuran nadi 110x/menit menjadi 90x/menit dan pengukuran kolestrol dari 193 mg/dL menjadi 174 mg/dL. Kesimpulan : Terdapat penurunan tekanan darah, tekanan nadi, kolestrol dan penurunan keluhan jantung berdebar dengan *Relaxation Meditation Therapy*.

Kata Kunci : *Relaxation Meditation Therapy, Congestive Heart Failure, Terapi Meditasi, Kolestrol, Gagal Jantung.*

ABSTRACT

Elderly is aged over 60 years who has the characteristic of declining body functions and is susceptible to diseases, one of which is Congestive Heart Failure. To maximize pharmacological therapy, non-pharmacological therapy is needed, namely Relaxation Meditation Therapy. The purpose of this study was to describe Relaxation Meditation Therapy to minimize Decreased Cardiac Output which focuses on stabilizing heart rate rhythms in the elderly. Methods: The research design used was descriptive with a case study approach in the elderly with Congestive Heart Failure at the Budi Dharma Nursing Home. Results: After the implementation of Relaxation Meditation Therapy, there was a decrease in blood pressure from 150/90 mmHg to 130/80 mmHg, complaints of palpitations decreased with a pulse measurement of 110x/minute to 80x/minute and cholesterol measurement from 193 mg/dL to 174 mg/dL . Conclusion: There is a decrease in blood pressure, pulse pressure, cholesterol and a decrease in palpitations with Relaxation Meditation Therapy.

Keywords: *Relaxation Meditation Therapy, Congestive Heart Failure, Meditation Therapy, Cholesterol, Heart Failure.*

PENDAHULUAN

Lansia adalah orang yang berusia di atas 60 tahun dan tubuhnya mengalami kemunduran secara fisiologis, psikologis dan fisik (Rahmawati, 2020). Lansia rentan

terhadap berbagai penyakit karena kemunduran fungsi tubuh termasuk dengan adanya *congestive heart failure* (CHF). *Congestive Heart Failure* atau yang dikenal dengan Gagal Jantung Kongestif merupakan gagal jantung kombinasi yang diawali dengan gagal jantung kiri, dan diikuti gagal jantung kanan, dimana fungsi jantung mengalami kegagalan dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi di dalam proses peredaran darah yang disebabkan oleh aterosklerosis coroner, kelainan otot jantung yang menyebabkan penurunan kontraktilitas jantung, hipertensi, maupun riwayat jantung lain yang dimanifestasikan dengan adanya jantung berdebar, ortopnea atau sesak nafas saat berbaring, Dyspnea on Effert (DOE) atau sesak nafas saat beraktivitas, Paroxymal Noctural Dyspnea (PND) atau sesak nafas di malam hari disertai batuk.

Data WHO tahun 2015 menunjukkan bahwa 70% kematian di dunia disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (39,5 juta dari 56,4 kematian). Dari seluruh kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) tersebut, 45% nya disebabkan oleh Penyakit jantung dan pembuluh darah, yaitu 17.7 juta dari 39,5 juta kematian. Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi Penyakit Jantung berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia sebesar 1,5%, dengan peringkat prevalensi tertinggi adalah : Provinsi Kalimantan Utara 2,2%, DIY 2%, dan Gorontalo 2%. Selain ketiga provinsi tersebut, terdapat pula 8 provinsi lainnya dengan prevalensi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi nasional. Delapan provinsi tersebut adalah : Aceh (1,6%), Sumatera Barat (1,6%), DKI Jakarta (1,9%), Jawa Barat (1,6%), Jawa Tengah (1,6%), Kalimantan Timur (1,9%), Sulawesi Utara (1,8%) dan Sulawesi Tengah (1,9%). (Kemenkes RI, 2019)

Pemanfaatan meditasi untuk kesehatan jantung telah dibenarkan dalam pernyataan ilmiah dari American Heart Association (AHA). Menurut Ayu Maharani, 2019. Disebutkan bahwa meditasi membantu menurunkan risiko penyakit jantung. Dengan demikian, menerapkan gaya hidup sehat serta mematuhi nasihat medis dari dokter tetaplah menjadi strategi pencegahan utama. Ketua Kelompok Penulisan Ilmiah untuk AHA, Dr. Glenn N. Levine, dalam penelitiannya tersebut menganalisis apakah meditasi dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung, dalam penelitian yang dilakukan oleh Levine, memusatkan perhatiannya pada efek dari berbagai praktik meditasi, seperti meditasi duduk, meditasi kesadaran, Samatha, meditasi Zen, serta meditasi transendental. (Ayu Maharani, 2019)

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka penulis bermaksud untuk menerapkan intervensi *Relaxation Meditation Therapy* dalam bentuk keterampilan asuhan keperawatan komprehensif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang profesional dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien. Dimulai dari pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi yang dilakukan kepada lansia dalam keadaan sehat

maupun sakit baik dalam sudut biologis, psikologis, sosial, spriritual untuk meminimalisir penurunan curah jantung pada *congestive heart failure*.

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Udjianti (2015) Suatu keadaan dimana jantung mengalami kegagalan dalam memompa darah ke seluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan sel akan kaya oksigen dan nutrisi adalah gagal jantung. Pada kondisi gagal jantung, jantung mengalami vasodilatasi atau adanya kekakuan dan penebalan otot jantung. Secara garis besar, terdapat 3 jenis gagal jantung, diantaranya adalah gagal jantung kiri, gagal jantung kanan, dan gabungan atau kongestif. Manifestasi klinis pada gagal jantung kiri adalah kongesti paru, hipotensi dan vasokonstriksi perifer, yang menyebabkan penurunan perfusi jaringan. Sedangkan, pada gagal jantung kanan dimanifestasikan dengan adanya edema perifer, asites, dan peningkatan tekanan vena jugularis. Akan tetapi, jika terjadi kegagalan fungsi jantung pada keduanya atau terjadi secara bersamaan dinamakan gagal jantung kongestif. (Muttaqin, 2009). Jadi kesimpulannya, gagal jantung atau *congestive heart failure* merupakan gagal jantung kombinasi yang diawali dengan gagal jantung kiri, dan diikuti oleh gagal jantung kanan yang disebabkan oleh kegagalan jantung dalam memompa darah untuk mesuplai oksigen dan nutrien di dalam tubuh.

Penyebab Gagal Jantung Kongestif adalah adanya aterosklerosis coroner, kelainan otot jantung yang menyebabkan penurunan kontraktilitas jantung, hipertensi, maupun riwayat jantung lain (Karson, 2016) yang dimanifestasikan dengan adanya jantung berdebar, mudah lelah, ortopnea atau sesak nafas saat berbaring, Dyspnea on Effert (DOE) atau sesak nafas saat beraktivitas, Paroxymal Noctural Dyspnea (PND) atau sesak nafas di malam hari disertai batuk. Usia menjadi faktor resiko utama dalam penurunan curah jantung dikarenakan terjadinya proses penuaan pada sel-sel dan terjadinya perubahan komponen struktrural di dalam arteri. Elastisitas semakin berkurang dan terjadinya penurunan fungsi pembuluh darah dalam memompa darah di dalam jantung.

Mekanisme dasar terjadinya *Congestive Heart Failure* adalah pada gagal jantung kongestif, terdapat gangguan kontraktilitas yang merusak kemampuan ventrikel untuk mengosongkan. Penurunan kontraktilitas ventrikel kiri menurunkan curah jantung atau Cardiac Out Put (COP) dan meningkatkan volume ventrikel. Saat EDV (volume akhir diastolik ventrikel) meningkat, tekanan diastolik akhir kiri (LEDV) juga meningkat. Saat LEDV meningkat, tekanan atrium (LAP) meningkat karena atrium dan ventrikel terhubung langsung ke pembuluh darah paru. Ketika tekanan hidrostatik ketebalan jaringan paru-paru melebihi tekanan osmotik pembuluh darah, terjadi transudasi cairan, yang melebihi laju drainase limfatik dan menyebabkan edema interstisial. Peningkatan tekanan dapat menyebabkan cairan masuk ke alveoli dan menyebabkan edema paru (Wijaya Saferi A dkk, 2013). Fase syok kardiogenik gagal jantung kiri beresiko apabila terjadi kegagalan pada gagal jantung kiri,

dikarenakan tubuh tidak teraliri darah yang kaya akan oksigen dan nutrisi sehingga menyebabkan dekompensasi cordis akibat kontraktilitas jantung dan terjadinya curah jantung yang rendah.

Penanganan *Congestive Heart Failure* ini dapat berupa farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan non farmakologis sangat dianjurkan dalam meminimalisir penurunan curah jantung salah satunya adalah *Relaxation Meditation Therapy*. Terapi Meditasi adalah bagian dari terapi komplementer yang memfokuskan pikiran dengan tujuan menstabilkan irama jantung, memperlancar metabolisme tubuh dan meminimalisir stress. Menurut dr. Kevin Adrian (2021) cara kerja meditasi relaksasi adalah tubuh merespons stres dengan melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) dan norepinefrin yang menyebabkan detak jantung, aliran darah, dan tekanan darah meningkat. Meditasi dapat menstabilkan detak jantung. Selain itu, meditasi juga dapat mengatur aliran dan tekanan darah menjadi normal.

Meditasi dapat berperan terhadap aktivitas syaraf autonom dengan meningkatkan aktivitas syaraf parasimpatis, sehingga terjadi keseimbangan aktivitas syaraf autonom. Sistem syaraf autonom merupakan suatu komponen yang penting dari hubungan antara pikiran dan jantung, serta merupakan penghubung yang penting antara pikiran dan emosi terhadap jantung (Anselmo, 2005). Ketidakseimbangan aktivitas sistem syaraf autonom yang bersifat kronis, dapat menjadi pemicu peningkatan aktivitas syaraf simpatis, dan atau penurunan aktivitas syaraf parasimpatis yang merupakan faktor resiko pada kasus kesakitan dan kematian kardiovaskuler (Olex et al., 2013)

Berdasarkan penelitian ilmiah dari *American Heart Association* yang berjudul “Meditasi dan Pengurangan Risiko Kardiovaskuler” terdapat kelebihan yang menunjang dalam studi kasus ini. Hasil riset menggambarkan beberapa point materi yaitu Neurofisiologi dan Neuroanatomi Meditasi, Meditasi dan Pengurangan Risiko Kardiovaskuler, Efek Meditasi terhadap Aterosklerosis Subklinis, dan Efek Meditasi terhadap Inducible Myocardial Iskemia. Penulis tertarik mengkaji ulang dan menerapkan *Relaxation Meditation Therapy* dalam study diatas. Penulis bermaksud mendukung, menguatkan, mengembangkan terapi ada pasien dengan lansia sesuai dengan perkembangan zaman yang relevan.

METODE

Desain Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Sampel yang digunakan adalah lansia yang tinggal di di Panti Wreda Budi Dharma yang di diagnosis *congestive heart failure*. Pasien dalam study kasus ini yaitu Tn.M yang telah memenuhi kriteria inklusi yaitu pasien yang di diagnosa Congestive Heart Failure (CHF) berdasarkan rekam medis dan bersedia mengisi informed consent, pasien dengan usia >60 tahun dan pasien dengan CHF yang tidak mengalami komplikasi. Prosedur pengambilan data dilakukan

dengan teknik wawancara yang berisi tentang identitas klien, keluhan yang dirasakan klien, riwayat penyakit, serta kemandirian klien. Wawancara digunakan untuk mengkaji keluhan sebelum dan sesudah terapi meditasi. Teknik lain yang digunakan adalah dengan observasi dari ujung rambut sampai ujung kaki dengan teknik inspeksi, palpasi, perkusi dan auskultasi. Pemeriksaan yang dilakukan adalah mengukur tanda-tanda vital dan memfokuskan pemeriksaan fisik dada. Pemeriksaan laboratorium juga dilaksanakan untuk mengetahui kadar kolestrol lansia.

Analisa data yang digunakan menggunakan 3 tahapan yaitu, reduksi data yaitu data yang berfokus pada penyederhanaan data, penyajian data, yaitu menampilkan data dalam bentuk uraian singkat yang disajikan diantaranya adalah data senjang dari hasil pengkajian yang dilakukan, dan kesimpulan yaitu kesimpulan mengenai masalah yang didapat dan evaluasi *Relaxation Meditation Therapy* yang didapatkan selama 4 hari. Etika dalam penelitian ini, penulis menggunakan informed consent. Informed consent dilakukan pada tanggal 20 Februari 2023, sebagai bentuk persetujuan dari dilakukannya intervensi *Relaxation Meditation Therapy*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

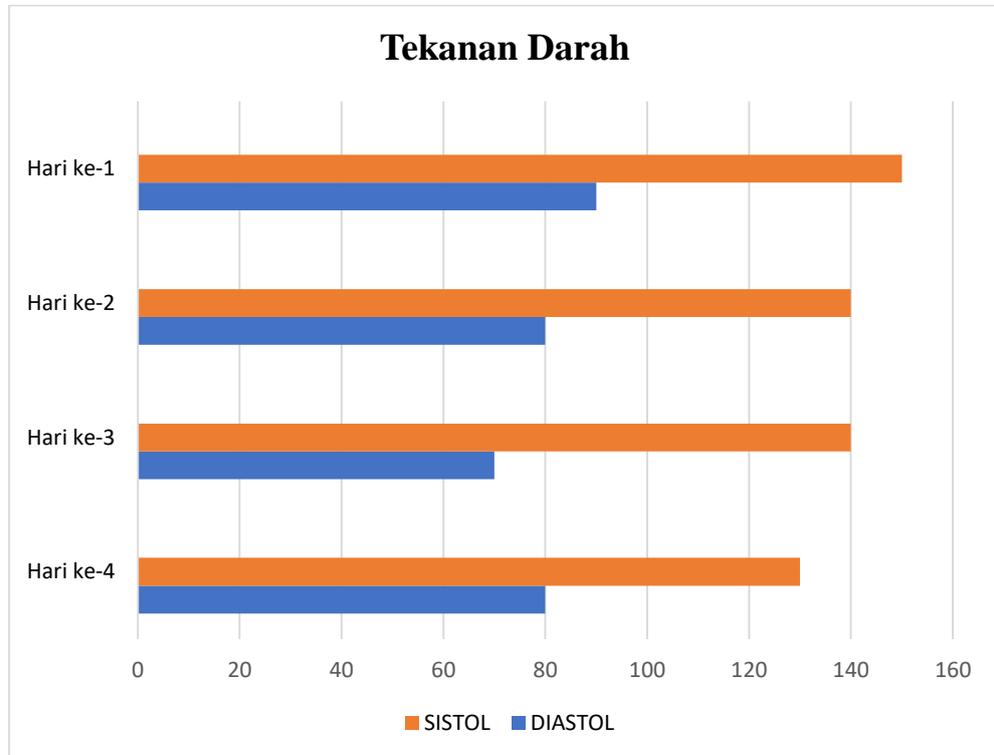
Hasil Penelitian

Intervensi yang dilakukan adalah *Relaxation Meditation Therapy*. Sebelum dilakukan intervensi pasien dilakukan pengukuran tekanan darah, nadi, dan kolestrol. Hasil penelitian diuraikan sesesuai dengan waktu pelaksanaan.

1. Pada hari pertama, sebelum diberikan *Relaxation Meditation Therapy* didapatkan hasil tekanan darah 150/90 mmHg, nadi 110x/menit dan kolestrol 193 mg/dL. Pelaksanaan *Relaxation Meditation Therapy* dilakukan di Ruang Tamu Wisma Merpati Panti Wredha dan pasien mengikuti gerakan yang diajarkan dengan posisi duduk dan *rileks*.
2. Pada hari kedua, dilakukan pengukuran tekanan darah dengan hasil 140/80 mmHg dan nadi 93x/menit, dalam pelaksanaan pasien dapat melakukan gerakan secara mandiri, pasien kooperatif, akan tetapi pada gerakan mengangkat tangan pasien tidak kuat karena menahan nyeri dada.
3. Pada hari ketiga, dilakukan tindakan pengukuran tekanan darah dengan hasil 140/70 mmHg dan nadi 92x/menit. Dalam pelaksanaan *Relaxation Meditation Therapy*, pasien dapat melakukannya secara mandiri akan tetapi gerakan belum maksimal dilakukan, masih dengan pelan-pelan dalam mengangkat tangan, terkadang pasien lupa dan perlu diberikan contoh.
4. Pada hari keempat, dilakukan pengukuran tekanan darah dengan hasil 130/80mmHg, nadi 90x/menit dan kolestrol 174 mg/dL. Pasien sudah mampu mengangkat tangan, keluhan jantung berdebar menurun dan dapat mempragakan *Relaxation Meditation Therapy* secara mandiri. Pasien mengatakan melakukan *Relaxation Meditation Therapy* sebelum tidur dari

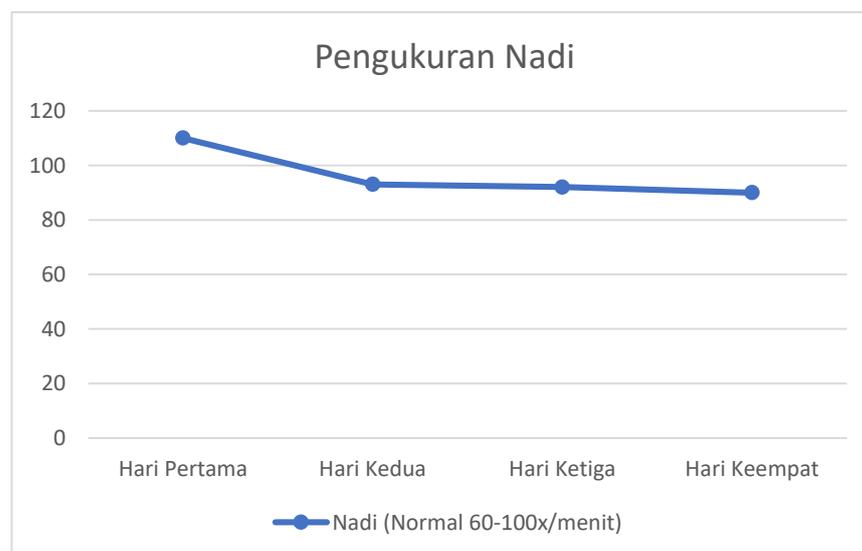
tanggal 21 Februari 2023 – 24 Februari 2023 sambil melatih mengangkat tangan dan mengatur pola nafas. Pasien berkomitmen untuk melaksanakan *Relaxation Meditation Therapy* dengan rutin agar segera sembuh.

a. Pengukuran Tekanan Darah



Berdasarkan data pemantauan tekanan darah yang dilakukan selama 4 hari dengan dilakukan terapi meditasi, tekanan darah pasien menurun.

b. Pengukuran Nadi



Berdasarkan tabel diatas, hasil pengukuran nadi hari pertama adalah 110x/menit, hari kedua adalah 93x/menit, hari ketiga 92x/menit, dan hari keempat adalah 90x/menit.

c. Pengukuran Kolestrol

No	Pelaksanaan	Hasil	Nilai Normal
1	21 Februari 2023	193 mg/dL	< 200 mg/Dl
2	24 Februari 2023	174 mg/dL	< 200 mg/dL

Berdasarkan tabel diatas, hasil pengukuran kolestrol hari pertama dan hari terakhir mengalami penurunan.

Pembahasan

Hubungan pelaksanaan dengan teori yang mendasari diantaranya adalah terapi meditasi relaksasi dengan penurunan curah jantung adalah meditasi berfokus pada irama nafas yang stabil dimana memicu jantung berdenyut dengan irama yang teratur. Didalam peoses peredaran darah, oksigen berdifusi ke dalam pembuluh darah dan dihantarkan keseluruh tubuh melalui sel darah merah. Pada gagal jantung, jantung tidak mampu memompa darah keseluruh tubuh akibat adanya aterosklerosis sehingga menyebabkan tubuh tidak tersuplai darah yang mengandung oksigen dan nutrisi, dan tujuan dari terapi meditasi relaksasi adalah mengembalikan/menstabilkan irama jantung untuk meminimalisir manifestasi jantung berdebar, sesak nafas dan mudah kelelahan. Cara kerja meditasi relaksasi adalah tubuh merespons stres dengan melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) dan norepinefrin yang menyebabkan detak jantung, aliran darah, dan tekanan darah meningkat.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan masalah keperawatan penurunan curah jantung dengan *relaxation meditation therapy* yang dilakukan selama 4 hari sesuai *standart operational procedure* membantu menurunkan kadar kolestrol dan tekanan darah serta menstabilkan irama jantung.

Relaxation Meditation Therapy dapat meningkatkan derajat kesehatan pasien karena gerakannya ringan dan mudah dilakukan oleh lansia, lebih berfokus dan konsentrasi untuk mencapai ketenangan. Teknik *Relaxation Meditation Therapy* dilakukan secara sadar hingga diafragma terangkat. Teknik pernapasan ini mampu memijat dan

menekan jantung sehingga sumbatan dapat terlepas dan aliran darah ke jantung dan seluruh tubuh dapat meningkat. Selain itu, irama pernafasan yang teratur dapat memicu jantung dapat berdetak dengan irama yang teratur.

Selain *Relaxation Meditation Therapy*, diperlukannya pola makan yang sehat dengan mengurangi makanan dengan tinggi lemak karena dapat beresiko terjadinya aterosklerosis dan makanan tinggi natrium yang dapat menyebabkan hipertensi yang menjadi penyebab umum terjadinya gagal jantung kongestif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pada pasien *Congestive Heart Failure* dilakukan intervensi *Relaxation Meditation Therapy*, hal ini dilakukan selama empat hari berturut – turut. Dalam *Relaxation Meditation Therapy* dilakukan dengan posisi duduk, badan tegak, pandangan lurus kedepan dan diiringi instrumental musik yang menenangkan, dan untuk gerakan kedua adalah dengan mengangkat tangan dengan tetap mengatur irama nafas dengan stabil. Intervensi *Relaxation Meditation Therapy* telah menunjukkan penurunan tekanan darah dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, keluhan jantung berdebar menurun dengan pengukuran nadi 110x/menit menjadi 90x/menit dan pengukuran kolestrol dari 193 mg/dL menjadi 174 mg/dL. Dalam hal ini, jika *Relaxation Meditation Therapy* dilakukan secara rutin, maka akan menunjukkan hasil yang maksimal.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Ibu Ignasia Yunita Sari, Ibu Indrayanti, dan rekan-rekan lain yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu yang telah membantu dan mengupayakan dalam penyusunan studi kasus ini sehingga dapat berjalan lancar serta terciptanya jurnal karya tulis ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Brunner & Suddarth. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta:EGC
- Indahria Sulistyarin, 2013. Terapi Relaksasi Meningkatkan Kualitas Hidup. *Jurnal Psikologi*, Vol. 40, No. 1, (Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. 2013), hlm. 31-32. [BAB II.pdf \(uinsatu.ac.id\)](#). Diakses pada tanggal 17 Februari 2023

- Lemone, Priscilla, Burke, Karenn. M., & Bauldoff, Gerene. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta : EGC
- Tim Prokja SDKI DPP PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Tim Pokja. SLKI DPP PPNI. 2016. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Tim Pokja. SIKI DPP PPNI. 2016. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia