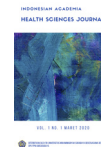




DPK PPNI FIK UMSBY

INDONESIAN ACADEMIA HEALTH SCIENCES JOURNAL



Makna Dharmagita dan Implikasinya Terhadap Hipertensi Di Sekaa Shanti Giri Merta Banjar Kembang Merta, Candikuning, Baturiti, Tabanan

Ida Ayu Putu Mirah Diantari ¹, I Wayan Artana ², Ni Komang Purwaningsih ³, I Putu Santika ⁴

^{1,2,3,4} Program Studi S1 Keperawatan STIKes Bina Usada Bali

Corresponding
Author

[mirahdayu87@
gmail.com](mailto:mirahdayu87@gmail.com)

Abstract

Objective: Hypertension is a common disease in the community, it is necessary to handle or prevent it, therefore, the incidence of hypertension can decrease, one of the cultures in Bali is able to reduce hypertension, namely dharmagita. Dharmagita is a spiritual song that contains truth and justice used in the implementation of Hindu religious ceremonies. This study aimed to determine the dharmagita and hypertension in Sekaa Shanti Giri Merta.

Methods: used in this study was qualitative paradigmatic interpretive with case study design. The informants interviewed were six informants, including one key informant (the chairman of sekaa shanti). All informants are members of Sekaa Shanti Giri Merta.

Results: This study showed that the informants who implemented dharmagita viewed from the implications of doing dharmagita had controlled blood pressure, namely systolic blood pressure 110-120mmHg and diastolic blood pressure between 70-80mmHg. The results of this study can be used as scientific information to understand the implementation of dharmagita against hypertension

Conclusion: The results of this study can be used as scientific information to understand the implementation of dharmagita against hypertension.

Keyword:

Hypertension; Dharmagita

PENDAHULUAN

Maraknya penyakit saat ini membuat manusia berlomba-lomba menjaga kesehatan karena merupakan kunci pokok dalam melakukan aktivitas hidup, tetapi tidak selamanya tubuh itu kuat dan sehat. Seiring berkurangnya usia fisiologis, kemampuan fungsi tubuh akan menurun. Walaupun demikian, fungsi tubuh harus tetap dipertahankan dengan baik biarpun usia kronologis bertambah. Penambahan usia kronologis tidak selalu menurunkan fungsi tubuh. Hal itu dipengaruhi oleh gaya hidup seseorang. Tentunya, gaya hidup yang mengakibatkan penyakit atau disebut juga gaya hidup yang tidak menunjang kesehatan. Gaya hidup yang dilakukan tidak memerhatikan aspek-aspek kesehatan, mengakibatkan fungsi sistem organ kardiovaskuler terganggu. Penurunan fungsi ini akan memperlihatkan beberapa penyakit seperti, penyakit jantung, penyakit darah, penyakit pada pembuluh darah, hipertensi, stroke, dan yang lainnya. Penyakit ini lama-kelamaan akan menjadi lebih berat bila gaya hidup di atas tidak dirubah.

Penyakit kardiovaskuler yang menonjol saat ini adalah berhubungan dengan tekanan darah, utamanya tekanan darah tinggi. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% pada tahun 2013, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dengan riwayat pasien yang minum obat hanya sebesar 9,5%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis dan terjangkau pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2014).

Profil Kesehatan Provinsi Bali tahun 2014 menyebutkan di Bali sebesar 19,9% seseorang yang menderita hipertensi. Data prevalensi perkabupaten di Bali yaitu kabupaten Bangli yaitu 23,9%, Tabanan 22,8%, Badung 22,4%, Karangasem 22,5%, Klungkung 20,5%, Denpasar 18,4%, Singaraja 16,79%, Jembrana 16,6%, dan Gianyar 13,3%. Kabupaten Tabanan menempati peringkat ke-2 dengan jumlah penderita 22,8%. Hal ini menunjukkan masih besar angka kejadian hipertensi di wilayah Tabanan (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2014). Bila tingginya prevalensi tersebut tidak ditangani dengan baik, maka dapat mengakibatkan terjadinya gagal jantung, gagal ginjal, dan stroke. Prevalensi kematian akibat penyakit kardiovaskuler 42,3% di antaranya disebabkan oleh penyakit jantung, 38,3% disebabkan oleh stroke dan 3% penyakit ginjal (Kemenkes RI, 2016). Tingginya angka kejadian penyakit yang diakibatkan oleh hipertensi, maka dirasa perlu dilakukan pencegahan dan penanganan dengan optimal

Banyak cara yang digunakan untuk penanganan hipertensi seperti: olah raga, mengatur makanan, mengatur emosi, menggunakan obat herbal, dan minum obat anti hipertensi secara teratur. Secara garis besarnya cara tersebut digolongkan menjadi dua yaitu farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis sudah sering dilakukan di pelayanan kesehatan sehingga penanganan non farmakologis sangat menarik di dunia kesehatan. Perilaku sehari-hari atau budaya yang ada di masyarakat juga menarik untuk dikaji sebagai pencegahan dan pengobatan hipertensi. Salah satu budaya tersebut berupa nyanyian *dharmagita*.

Biasanya *dharmagita* selalu dibutuhkan pada saat acara-acara *yadnya* karena irama lagunya memiliki jenis variasi yang membuat suasana hening atau tenang. *Dharmagita* juga mempunyai syair-syair yang mengandung ajaran agama, susila, tuntunan hidup dan saat ini *dharmagita* juga digunakan untuk mengiringi drama-drama sakral (Warjana, 2008). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 13 juli 2018 di *Sekaa Shanti Giri Merta*. Br Kembang Merta, Candikuning, Baturiti, Tabanan. Jumlah peserta yang mengikuti *dharmagita* sebanyak 30 orang. Peneliti juga melakukan wawancara dan melakukan pengecekan tekanan darah dan didapatkan sebanyak 16 orang tekanan darahnya tinggi, sedangkan 14 orang lainnya mempunyai tekanan darah yang normal. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 16 orang peserta menunjukkan bahwa peserta tersebut memiliki kebiasaan yang berbeda-beda, salah satu peserta mengatakan sering minum kopi empat kali sehari, selain itu peserta juga mengatakan mempunyai riwayat tekanan darah tinggi di keluarganya. Gaya hidup di masyarakat di daerah tersebut selalu mengonsumsi garam, daging merah dan merokok. Hal tersebut dapat memicu tingginya suatu penyakit hipertensi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk memahami lebih mendalam “Makna *Dharmagita* dan Implikasinya terhadap Hipertensi di *Sekaa Shanti Giri Merta*, Banjar Kembang Merta, Candikuning, Baturiti, Tabanan”

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan jenis kualitatif berparadigma interpretatif dengan desain studi kasus, bertujuan untuk menganalisis secara deskriptif tentang hipertensi yang terjadi pada pelaku *dharmagita* di *Sekaa Shanti Giri Merta Banjar Kembang Merta*, Candikuning, Baturiti, Tabanan. Populasi dalam penelitian ini

yaitu *sekaa shanti* giri merta yang berada di banjar kembang merta, candikuning, baturiti, tabanan yang memiliki 30 peserta dengan sampel 6 orang Dalam penelitian ini informan memilih ketua dengan cara *purposive sampling* dilanjutkan dengan cara *snowball sampling*. (Saryono dan Anggreni,2013).

HASIL

1. Didapatkan alasan-alasan mengapa melakukan *dharmagita* yaitu
 - a. sarana mengiringi *yadnya*
 - b. Melestarikan budaya
 - c. Kesehatan
2. Proses–proses dilaksanakan *dharmagita*
 - a. Persiapan tampil
 - b. Ngayah *dharmagita*
3. Tekanan Darah Anggota Informan

No	Nama	Sistolik mmHg	Diastolik MmHg	Keterangan
1	Tn. D	120	80	Normal
2	Ny. S	110	90	Normal
3	Tn. S	120	80	Normal
4	Tn. P	110	70	Normal
5	Tn.S	120	80	Normal
6	Ny.I	130	70	Normal

PEMBAHASAN

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Alasan-alasan Melakukan Dharmagita di Sekaa Shanti Giri Merta

Teori fenomenologi merupakan suatu usaha untuk mengungkap dan memahami suatu fenomena serta yang ada di balik suatu perkataan atau tingkah laku. Dengan demikian, dalam mempelajari dan memahaminya haruslah berdasarkan sudut pandang (paradigma) dan keyakinan dari individu tersebut yang mengalami langsung. (Almshur,2016).

Menurut Husserl dalam Moeryadi (2009) menjelaskan bahwa fenomena dapat dipandang dari dua sudut. Pertama, fenomena selalu “menunjuk ke luar” atau berhubungan dengan realitas di luar pikiran. Kedua, fenomena dari sudut kesadaran kita karena fenomenologi selalu berada dalam kesadaran kita. Namun pada

penelitian ini lebih menggunakan sudut pandang yang pertama sesuai dengan yang dikatakan partisipan dalam mengungkapkan alasan melakukan *dharmagita* yaitu:

a. Sarana mengiringi *yadnya*

Suatu *yadnya* dikatakan lengkap apabila dilengkapi dengan lima suara yaitu *mantra*, suara *genta*, suara *kidung*, suara *kentongan*, suara *gambelan* sehingga *dharmagita* dilakukan. Keberadaan melakukan *dharmagita* sangat mempunyai manfaat yang banyak terutama dalam melaksanakan *yadnya*, di Bali khususnya *dharmagita* sering dilakukan setiap upacara-upacara *yadnya*.

Hal ini yang dikemukakan dengan partisipan I yaitu Tn. D menyatakan bahwa melakukan *dharmagita* merupakan media kesenian yang menunjang pemahaman agama serta meningkatkan kesucian rohani, apabila *dharmagita* tidak dilakukan dalam upacara-upacara menurut *weda* maka *yadnya* yang di lakukan terasa kurang sempurna. Partisipan II yaitu Ny. S juga menyatakan bahwa melakukan *dharmagita* merupakan nyanyian keagamaan yang mengiringi upacara *yadnya*, apabila *dharmagita* tidak dilakukan maka yang dipersembahkan kurang lengkap. Alasan yang dikemukakan dengan partisipan III yaitu Tn. S juga menyatakan bahwa *dharmagita* sangat penting dilakukan karena *dharmagita* merupakan selaku penuntun *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* dalam upacara *yadnya*.

b. Melestarikan Budaya

Pulau Bali memiliki berbagai budaya yang patut dilestarikan salah satu dari budaya tersebut adalah *dharmagita*. Budaya melakukan *dharmagita* bukan hanya untuk mengiringi upacara-upacara keagamaan namun *dharmagita* juga sering dilombakan agar budaya yang kita miliki tidak punah, sehingga orang asing datang ke Bali bisa menikmati budaya yang ada di Bali. Hal ini yang dikemukakan dengan partisipan II yaitu Ny. S menyatakan bahwa *dharmagita* tidak hanya untuk mengiringi upacara-upacara *yadnya* namun *dharmagita* juga merupakan salah satu dari budaya yang kita miliki di Bali yang patut dilestarikan. Dimana *dharmagita* sudah sering dilombakan di sekolah-sekolah untuk menjaga kelestarian budaya yang kita miliki. Alasan yang sama dikemukakan dengan Partisipan III yaitu Tn. S juga mengatakan bahwa *dharmagita* patut dilestarikan karena *dharmagita* merupakan budaya yang patut dilestarikan dengan baik sehingga budaya yang kita miliki tidak punah.

c. Kesehatan

Keberadaan melakukan *dharmagita* tidak hanya untuk melestraikan budaya, mengiringi yadnya tetapi manfaat *dharmagita* dalam bidang kesehatan, hal ini tidak disangka dalam melakukan *dharmagita* kita mengatur pola pernafasan dengan baik.

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan dengan Partisipan III yaitu Tn.S menyatakan bahwa pada saat melakukan *dharmagita* tidak diketahui bahwa akan mengambil sikap pranayama pada saat awal menyanyikan lagu maka akan mengatur posisi agar mampu mengatur nafas dengan baik agar mampu menyanyikan lagu dengan baik. Ketika pernafasan sudah baik maka badan terasa lebih ringan sehingga mampu menyanyikan lagu dengan penuh penjiwaan.

Berdasarkan asumsi peneliti, *dharmagita* merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting dilakukan, khususnya di Bali pada saat upacara-upacara agama Hindu. Kepercayaan agama Hindu jika *dharmagita* tidak dilakukan maka *yadnya* yang dilaksanakan kurang lengkap dan kurang sempurna. *Dharmagita* tidak hanya untuk mengiringi upacara *yadnya* namun *dharmagita* juga patut dipelajari agar mampu untuk melestarikan salah satu budaya yang kita miliki khususnya di Bali, karena jika tidak di lestarikan maka lama kelamaan budaya tersebut akan punah.

1. Proses *Dharmagita* di *Sekaa Shanti Giri Merta*

Talcott Parsons dalam Ritzer (2010) menyatakan terdapat empat imperatif fungsional bagi sistem “tindakan” yaitu skema AGIL yang merupakan suatu gugusan aktivitas yang diarahkan untuk memenuhi satu atau beberapa kebutuhan sistem. Menggunakan definisi ini, Parsons percaya bahwa ada empat komponen fungsional yang diperlukan atau menjadi ciri seluruh sistem yaitu: A (*Adaptation*), G (*Goal attainment/pencapaian tujuan*), I (*Integrasi*) dan L (*Latency*) atau pemeliharaan pola. Secara bersama-sama, keempat fungsional tersebut disebut dengan skema AGIL.

Proses *dharmagita* di *Sekaa Shanti Giri Merta* dilaksanakan secara komprehensif. Kegiatan yang sering dilakukan seperti “ngayah” di pura-pura dan di tempat suci warga. Persiapan yang harus dilakukan dalam melaksanakan *dharmagita* dinyatakan oleh partisipan sebagai berikut:

a. Persiapan Tampil

Persiapan merupakan hal yang sangat penting dalam

melakukan kegiatan, salah satunya kegiatan *dharmagita*. Menurut partisipan I yaitu Tn.D menyatakan bahwa latihan yang dilakukan mampu untuk bersosialisasi dengan anggota lainnya. Latihan biasanya akan diinformasikan ke seluruh anggota kemudian seluruh anggota akan berdatangan untuk latihan, dimana anggota lama akan beradaptasi dengan anggota baru, biasanya *Sekaa Shanti Giri Merta* mengadakan latihan selama satu minggu dua kali pada pukul lima sore sampai tujuh malam. Seluruh anggota *Sekaa Shanti Giri Merta* akan bersama-sama mempersiapkan alat-alat yang akan dipergunakan dalam latihan. Seluruh anggota akan ikut serta dalam menyanyikan lagu-lagu agar mampu mencapai tujuan bersama dalam *ngayah dharmagita* di pura-pura atau tempat suci warga. Pemeliharaan dan pengorganisasi dalam *Sekaa Shanti Giri Merta* sudah terlaksana baik dengan peraturan yang dimiliki *Sekaa Shanti Giri Merta*. Hal yang sama dikemukakan dengan partisipan IV yaitu Tn. Proses melakukan *dharmagita* seluruh anggota akan diberikan informasi dengan ketua kelompok akan diadakan latihan jam lima sore, seluruh anggota kelompok datang pada saat latihan dilaksanakan. Anggota kelompok akan saling bertegur sapa dengan anggota lain, sebelum latihan di mulai anggota mempersiapkan alat-alat yang digunakan pada saat latihan dilakukan seperti tikar, buku *kidung*, dan mic. Seluruh anggota saling mengajarkan satu sama lain tidak ada yang tidak mau mengajarkan anggota lain, agar seluruh anggota mampu menyanyikan lagu dengan baik. Ketua kelompok menegaskan ke seluruh anggota agar mampu bertanggung jawab dalam bidangnya masing-masing.

b. Ngayah *Dharmagita*

Partisipan II yaitu Ny. S menyatakan setiap proses latihan akan dilakukan dengan baik. Pada saat akan ada upacara *yadnya*, *Sekaa Shanti Giri Merta* akan berlatih sampai jam delapan malam, agar mampu menyanyikan lagu-lagu yang diberikan dengan baik, serta mampu menampilkan *dharmagita* pada saat upacara dengan sempurna. Warga yang bukan anggota dari *Sekaa Shanti Giri Merta* ikut melakukan *dharmagita* dan seluruh anggota memberikan kesempatan kepada warga tersebut untuk melakukan *dharmagita* bersama.

Hal yang sama dikemukakan dengan partisipan I yaitu Tn. D menyatakan jika akan ada upacara-upacara latihan akan dilakukan hingga jam delapan malam agar mampun memantapkan nyanyian-nyanyian yang akan dinyanyikan pada saat upacara mampu menampilkan

yang terbaik, sehingga tujuan dari *Sekaa Shanti* Giri Merta tercapai dengan baik.

Berdasarkan asumsi peneliti, pernyataan partisipan mengenai proses dilakukan *dharmagita* sesuai dengan teori Talcott Parsons dalam Ritzer (2010) menyatakan terdapat empat imperatif fungsional bagi sistem “tindakan” yaitu skema AGIL yaitu: A (*Adaptation*) dimana seluruh anggota *Sekaa Shanti* akan beradaptasi pada saat melakukan latihan di tempat latihan G (*Goalattainment/pencapaian tujuan*) seluruh anggota *Sekaa Shanti* Giri mampu menampilkan *dharmagita* dengan baik. I (*Integrasi*) pada saat melakukan *dharmagita* jika ada masyarakat yang ikut serta akan diberikan ijin untuk mengikuti *dharmagita*. dan L (*Latency*) pemeliharaan pola dan pengorganisasian di *Sekaa Shanti* Giri Merta sudah terlaksana dengan baik, peraturan yang ada akan dilaksanakan dengan baik.

2. Implikasi *Dharmagita* terhadap Hipertensi

Menurut Depkes RI (2014) Hipertensi merupakan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang/istirahat. Bila tekanan darah dibiarkan tidak terkendali maka akan menimbulkan berbagai macam komplikasi seperti gagal jantung, gagal ginjal, dan stroke.

Perlu adanya penanganan untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit hipertensi yaitu dengan tehnik farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi sudah sering dilakukan di pelayanan kesehatan sehingga penanganan non farmakologi sangat menarik untuk dilakukan. Perilaku sehari-hari atau budaya yang ada di masyarakat juga menarik untuk dikaji sebagai pencegahan dan pengobatan hipertensi yang dapat mempengaruhi tekanan darah salah satu nyayaiannya itu *dharmagita*.

Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui *dharmagita* dan hipertensi, menggunakan teori Psikoneurohipertensi yang merupakan teori yang mempelajari proses kemunculan emosi melibatkan faktor psikologi maupun faktor fisiologi. Kebangkitan emosi pertama kali muncul akibat adanya stimulus atau sebuah peristiwa yang bisa netral, positif, atau pun negatif. Stimulus tersebut kemudian ditangkap oleh reseptor melalui otak, kita menginterpretasikan kejadian tersebut sesuai dengan kondisi pengalaman dan kebiasaan kita dalam mempersepsikan sebuah kejadian. Perubahan tersebut misalnya nafas tersengal, mata memerah, keluar

air mata, dada menjadi sesak, perubahan raut wajah, intonasi suara, cara menatap dan perubahan tekanan darah kita (Safaria Triantoro, 2012).

Efek ini diakibatkan karena kontraksi jantung meningkat dengan peningkatan suhu. Peningkatan suhu yang lama akan melelahkan jantung. Jantung mendapatkan persarafan dari cabang simpatis dan para simpatis, sistem saraf simpatis meningkatkan kerja jantung, perangsangan saraf simpatis jantung mempunyai efek mempercepat denyut jantung sehingga menyebabkan takikardi dan daya kontraksi jantung menjadi lebih kuat terutama kontraksi miokardium ventrikel. Namun jika saraf parasimpatis mengikat jantung maka pembuluh darah mengalami pelebaran sehingga kerja jantung mengalami penurunan dan tubuh menjadi rileks. Pada refleksi sinus karotikus rangsangannya mengubah tekanan darah bila tekanan darah meningkat, maka kerja jantung akan dihambat oleh peningkatan tonus parasimpatikus dan penurunan tonus simpatikus. Sebaliknya bila tekanan darah rendah akan terjadi peningkatan kerja jantung melalui peningkatan tonus simpatikus dan penurunan tonus vagus. (Syaifuddin, 2011).

Dharmagita sering juga disebut sebagai lagu-lagu rohani atau lagu ketuhanan Hindu. Dalam praktik keagamaan umat Hindu tidak dapat dipisahkan dengan *dharmagita* yang bisa menggugah rasa religiusitas, menggetarkan hati nurani untuk senantiasa tetap dalam keadaan suci. Kehalusan suara tinggi rendah irama lagu yang dinyanyikan dalam *dharmagita* membuat suasana hening, nyaman dan membuat pikiran menjadi tenang (Sudirga, 2007). *Dharmagita* dapat diartikan sebagai suatu nyanyian suci yang mengandung unsur *religius* sehingga mampu membuat suasana hati hening.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori psikoneurohipertensi yang dijelaskan di atas, sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *dharmagita* berpengaruh terhadap hipertensi. Melakukan *dharmagita* bisa menggugah rasa religiusitas, menggetarkan hati nurani untuk senantiasa tetap dalam keadaan suci. Kehalusan suara tinggi rendah irama lagu yang dinyanyikan dalam *dharmagita* membuat suasana hening, nyaman dan membuat pikiran menjadi tenang dengan baik maka otak akan lebih rileks dan hormon parasimpatis mengikat jantung maka pembuluh darah mengalami pelebaran sehingga kerja jantung mengalami penurunan dan tubuh menjadi rileks dan tekanan darah menjadi normal.

Tabel 5.1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah

No	Nama	Sistolik mmHg	Diastolik MmHg	Keterangan
1	Tn. D	120	80	Normal
2	Ny. S	110	90	Normal
3	Tn. S	120	80	Normal
4	Tn. P	110	70	Normal
5	Tn.S	120	80	Normal
6	Ny.I	130	70	Normal

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat *dharmagita* dan hipertensi di kelompok *Sekaa Shanti* Giri Merta Banjar Kembang Merta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Peneliti menemukan bahwa alasan informan mengikuti *dharmagita* adalah untuk melestarikan budaya bali, meningkatkan keyakinan kepada tuhan karena *dharmagita* merupakan bagian dari *panca gita* yaitu suara kentongan, suara kidung, mantram, suara gambelan dan suara genta yang selalu berdampingan dengan acara-acara *yadnya* khususnya di Bali. Adapun alasan mengikuti *dharmagita* karena sangat berpengaruh padakesehatan
2. Proses latihan yang dilakukan di *Sekaa Shanti* Giri Merta mampu untuk bersosialisasi dengan anggota lainnya. Jadwal latihan biasanya diinformasikan ke seluruh anggota kemudian seluruh anggota berdatangan untuk latihan, dimana anggota lama beradaptasi dengan anggota baru, biasanya *Sekaa Shanti* Giri Merta mengadakan latihan selama satu minggu dua kali pada pukul lima sore sampai tujuh malam. Seluruh anggota *Sekaa Shanti* Giri Merta akan bersama-sama mempersiapkan alat-alat yang akan dipergunakan dalam latihan. Seluruh anggota ikut serta dalam menyanyikan lagu-lagu agar mampu mencapai tujuan bersama dalam *ngayah dharmagita* di pura-pura atau tempat suci warga. Pemeliharaan dan pengorganisasi dalam *Sekaa Shanti* Giri Merta sudah terlaksana dengan peraturan yang dimiliki *Sekaa Shanti* Giri Merta.
3. Dari kesimpulan number 1 dan 2 bahwa *dharmagita* mempunyai makna yang sangat baik dimana dapat menjadi salah satu pencegahan dan pengobatan hipertensi dimana tekanan darah anggota yang mengikuti *dharmagita* mampu terkontrol yaitu tekanan

darah sistolik antar 110-120mmHg dengan keterangan normal dan tekanan darah diastolik antara 70-80mmHg dengan keterangan normal.

SARAN

Layanan keperawatan diharapkan untuk dapat meningkatkan pelayanan bahwa pencegahan hipertensi dengan melakukan *dharmagita* sangat berpengaruh besar sehingga angka kejadian hipertensi bisa ditangani dengan baik. Masyarakat diharapkan bagi masyarakat di samping menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi juga mampu dilakukan dengan melakukan *dhamagita*, di samping untuk melestarikan budaya namun untuk kesehatan. Institusi pendidikan diharapkan terus melakukan pengembangan ilmu yang berkaitan dengan manajemen hipertensi sehingga setiap ilmu baru dapat dijadikan rujukan tambahan dalam proses perawatan dan tentunya bagi institusi pendidikan. Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis terkait dengan memperhatikan kembali aspek-aspek lain yang belum diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2014). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2014*. Denpasar: Dinas Kesehatan Provinsi Bali
- Denny Moeryadi. (2009). "Pemikiran Fenomenologi Menurut Edmund Husserl", *Journal Sosiologi*, Vol. 3 No. 7 (Desember, 2009), 150.
- Emzir Dr.Prof. M.Pd. (2012). "Metodelogi Penelitian Kualitatif Analisis Data", Jakarta: Rajawali Pers.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kementrian Kesehatan 2014.
- Ritzer, George. (2010). *Teori Sosiologi Modern*. Jakarta: Kencana.
- Syaifuddin, Haji. (2011). *Anatomi Fisiologi: Kurikulum Berbasis Kompetensi untuk Keperawatan & Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudirga, B.I., & Mudana, N.I., & Suratmini, W.N. & Ariasa, W.I. (2007). *Widya Dharma Agama Hindu*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Saryono & Anggraeni, M.D. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*.

Yogyakarta: Nuha Medika.

Warjana, N. (2008). *Materi Pokok Tentang Dharmagita*. Jakarta: Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Hindu dan Budha.