

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hipertensi

a. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah naik di atas kisaran normal, yang dapat membahayakan tubuh. Tekanan darah tinggi disebut *silent killer* karena merupakan penyakit mematikan tanpa gejala, sebagai peringatan bagi yang terkena. Gejala yang muncul seringkali dianggap sebagai gangguan biasa, dimana penderita terlambat menyadari timbulnya penyakit (Angriani, 2018). Hipertensi dapat diukur dengan *sphygmomanometer* terkalibrasi dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Tekanan darah dipengaruhi oleh curah jantung dan resistensi perifer. Hipertensi dapat didiagnosis melalui pemeriksaan fisik dan tes penunjang (Nurhidayati et al., 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2020, hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini menyebabkan peningkatan tekanan pembuluh darah. Tekanan darah normal sendiri adalah 120 mmHg sistolik saat jantung berdenyut dan 80 mmHg diastolik saat jantung rileks. Apabila

tekanan darah melebihi nilai tersebut, kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai tekanan darah tinggi.

Menurut *American Heart Association* atau AHA di Departemen Kesehatan (2018), tekanan darah tinggi adalah *silent killer* yang gejalanya sangat bervariasi dari orang ke orang dan hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat di leher. Pusing, jantung berdebar, kelelahan, penglihatan kabur, telinga berdenging atau tinnitus, dan mimisan.

b. Etiologi Hipertensi

Tekanan darah tergantung pada detak jantung, volume sekuncup dan resistensi perifer total (TPR). Peningkatan yang tidak terkompensasi pada salah satu dari ketiga variabel tersebut dapat menyebabkan hipertensi (Nadzifah et al., 2020).

Salah satu kemungkinan penyebab tekanan darah tinggi di atas dapat disebabkan oleh peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik. Pada banyak orang, peningkatan rangsangan sistem saraf simpatis, atau mungkin hipersensitivitas tubuh terhadap rangsangan simpatis normal, dapat menyebabkan hipertensi. Ini dapat terjadi sebagai akibat dari respons stres atau karena genetik. (Nadzifah et al., 2020).

Hipertensi sering diklasifikasikan sebagai primer atau sekunder tergantung pada apakah ada penyebab yang dapat diidentifikasi (Nadzifah et al., 2020). Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi beberapa bagian (Metekohy et al., 2021).

1) Hipertensi primer (*esensial*) yaitu hipertensi 90% tidak diketahui apa penyebabnya. Adapun faktor yang dicurigai berkaitan dengan hipertensi esensial :

a) Genetik

Pasien dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki potensi lebih tinggi terkena penyakit hipertensi.

b) Jenis kelamin dan usia

Laki-laki usia 35-50 tahun dan wanita yang sudah menopause beresiko tinggi terkena penyakit hipertensi.

c) Konsumsi makanan tinggi garam dan kadar lemak

Mengonsumsi makanan tinggi garam atau kandungan lemak tinggi menjadi penyebab terjadinya penyakit hipertensi.

d) Gaya hidup

Gaya hidup seperti merokok dan konsumsi kafein yang berlebihan juga bisa dikaitkan dengan terjadinya penyakit hipertensi karena adanya reaksi bahan atau zat yang terkandung didalamnya (Rahma, 2017)

e) Ras/ etnik

Hipertensi tidak memandang ras dan etnik tertentu tetapi hipertensi juga bisa terpapar di luar negeri, kebanyakan pada penderita hipertensi ditemukan di ras Afrika dari pada di Australia atau Amerika Hispanik.

2) Hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang diketahui penyebabnya, biasanya hipertensi sekunder disebabkan oleh beberapa penyakit seperti (Ainurrafiq et al., 2019)

a) Koarktasio aorta, adalah penyempitan pembuluh darah besar (aorta) sehingga dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah diatas area kontriksi.

b) Penyakit parenkim dan vaskular ginjal, penyakit ini adalah penyebab utama terjadinya hipertensi sekunder.

c) Aterosklerosis, pada penyakit ini arteri mengalami penyempitan akibat plak kolesterol, ini dapat membahayakan aliran darah karena arteri tersumbat sehingga dapat menyebabkan terjadinya hipertensi

d) Penggunaan kontrasepsi hormonal (esterogen). Kontrasepsi secara oral yang mengandung estrogen dapat menyebabkan penyakit hipertensi melalui mekanisme renin- aldosteron- mediate volume expansion, pada penyebab ini hipertensi akan kembali normal setelah beberapa bulan penghentian oral kontrasepsi tersebut.

e) Gangguan endokrin

Selanjutnya penyebab dari hipertensi sekunder yaitu karena terjadinya disfungsi medulla adrenal atau korteks adrenal. *Adrenal hypertension* disebutkan karena kelebihan primer aldosteron, kortisol, dan katekolamin.

c. Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi hipertensi menurut American Heart Association

Table 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut *American Heart Association* kategori usia ≥ 18 tahun

No.	Klasifikasi	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
1	Normal	<130	<80
2	Pre hipertensi (ringan)	130 – 139	80 – 89
3	Hipertensi derajat 1 (sedang)	140 – 159	90 – 99
4	Hipertensi derajat 2 (berat)	≥ 160	≥ 100

Sumber : (*American Heart Association*, 2020)

d. Komplikasi Hipertensi

Menurut (Fitri *et al.*, 2018) komplikasi penyakit hipertensi sebagai berikut:

1) Stroke

Terjadinya pecahnya suatu pembuluh darah yang ada di otak atau terjadinya pelepasan embolus dari pembuluh otak dapat mengakibatkan terjadinya stroke. Hipertensi kronis dapat mengakibatkan terjadinya stroke ketika arteri-arteri yang mengaliri darah ke otak telah terjadi hipertrofi dan mengalami penebalan pembuluh darah yang dapat mengalami pengurangan aliran darah di area tersebut. Arteri yang mengalami aterosklerosis dapat melemah dan meningkatkan terbentuknya aneurisma.

2) Serangan Jantung

Infark miokardium (atau sering disebut sebagai serangan jantung) dan hipertensi memiliki hubungan erat. Hipertensi adalah faktor risiko utama infark miokardium. Tekanan darah yang tinggi

dapat memperburuk kondisi pembuluh darah dan meningkatkan risiko kerusakan pada jantung. Infark miokardium terjadi ketika aliran darah ke bagian jantung terganggu, seperti pada trombosis atau pendarahan. Hipertensi memperburuk kondisi pembuluh darah dan meningkatkan risiko pendarahan, sehingga meningkatkan risiko infark miokardium.

3) Gagal Ginjal

Gagal ginjal disebabkan karena tekanan pada kapiler- kapiler glomerulus terjadi peningkatan. Glomerulus yang rusak menyebabkan terganggunya darah yang mengalir ke unit fungsional ginjal, nefron terganggu, lalu dapat menyebabkan kematian. Glomerulus yang rusak juga dapat menyebabkan protein keluar melalui urin dan terjadilah tekanan osmotik koloid pada plasma berkurang dan terjadilah edema pada penderita hipertensi kronik.

4) Ensafalopati

Ensefalopati (kerusakan otak) biasa disebabkan oleh hipertensi maligna. Tekanan darah tinggi disebabkan oleh kelainan yang membuat peningkatan tekanan kapiler dan mendorong cairan ke dalam ruang interstisium disekeliling susunan saraf pusat. Akibatnya neuro-neuro disekitarnya terjadi koma dan kematian.

5) Penyakit arteri koroner

Arteri koroner memasuki darah ke jantung. Ketika menyempit sekitar 70% karena aterosklerosis, otot jantung tidak menerima cukup

darah. Ini menyebabkan nyeri dada saat beraktivitas atau berolahraga, yang dikenal sebagai angina atau angina pektoris, meskipun terkadang tidak memiliki gejala apapun. Selain menyakitkan, kurangnya aliran darah ke jantung membuat otot jantung tidak dapat bekerja dengan baik, yang menyebabkan masalah seperti fibrilasi atrium. Jika gumpalan darah terbentuk di area yang menyempit, arteri bisa tersumbat total. Oleh karena itu menyebabkan trombotik koroner dan terjadinya penyakit serangan jantung.

6) Penyakit pembuluh darah perifer

Penyakit pembuluh darah perifer juga dikenal sebagai penyakit yang terjadi pada pembuluh darah khususnya pada perifer dari arteri. Penyakit pembuluh darah perifer terjadi dipengaruhi tekanan darah tinggi yang berlangsung lama, dimana terjadi kerusakan pembuluh darah akibat penyempitan maupun proses pengerasan yang mengakibatkan pembatasan aliran darah ke kaki dan menyebabkan rasa sakit. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol diringi gaya hidup yang tidak sehat menjadi salah satu faktor utama penyebab penyakit arteri perifer yang gejala utamanya yakni rasa sakit atau nyeri yang semakin bertambah saat beraktivitas.

7) Psikologi

Stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan penurunan kualitas hidup. Stres yang berkepanjangan akibat hipertensi dapat

memicu atau memperburuk masalah kesehatan mental, menciptakan lingkaran setan yang saling mempengaruhi.

e. Penatalaksanaan Hipertensi

Strategi pengobatan untuk mengobati hipertensi adalah mengubah faktor risiko dan mencegah tekanan darah menjadi lebih buruk, serta mengidentifikasi, mengobati, dan mengendalikan hipertensi. Hipertensi bisa diobati menggunakan 2 cara, yaitu:

1) Terapi farmakologi

Pada terapi farmakologi terdapat prinsip-prinsip yang mengatur penggunaan obat anti hipertensi, prinsip tersebut diketahui dari (pikir, B, S, dalam Siti, 2024) antara lain :

- a) Penggunaan obat dengan dosis rendah untuk memulai terapi, sebagai upaya dalam mengurangi efek samping. Bila respon penurunan tekanan darah tidak tercapai, dapat menaikkan dosisnya dengan obat yang sama, selama dapat ditoleransi dengan baik.
- b) Penggunaan obat kombinasi dengan tepat untuk memaksimalkan keberhasilan penurunan tekanan darah sambil meminimalkan efek dosis kecil menjadi pilihan lebih baik dibandingkan meningkatkan dosis pada obat awal, dengan begitu kedua obat tersebut digunakan dalam dosis kecil untuk meminimalkan efek samping.
- c) Merubah obat ke jenis yang berbeda jika didapatkan respons yang

rendah pada obat yang pertama, sebelum meningkatkan dosis obat pertama atau menambah obat kedua.

d) Penggunaan obat *long-acting* memberikan efeksi 24 jam setiap sekali sehari. Kelebihan obat tersebut mencakup perbaikan dalam kepatuhan terhadap terapi dan meminimalisir variabilitas tekanan darah dan kontrol tekanan darah lebih konsisten.

2) Terapi non farmakologi

Merupakan terapi utama bagi pasien yang masih dikuasai oleh perubahan gaya hidup. Penanganan non medis dapat berupa:

a) Penurunan berat badan

Obesitas merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi karena tubuh orang gemuk harus bekerja lebih keras untuk membakar kalori ekstra yang mereka makan. Hipertensi pada pasien obesitas dapat dicegah dengan penurunan berat badan, upaya yang dapat mendukung pengurangan dosis dan penghentian obat dalam penatalaksanaan medis. penurunan berat badan yang aman adalah 0,5-1 kg/minggu. Penurunan berat badan dapat menurunkan tekanan darah sebesar 5-20 mmHg per 10 kg berat badan (Siska, 2023).

b) Batasi konsumsi alkohol

Konsumsi alkohol dapat memiliki efek akut dan kronis pada tekanan darah. Hubungan antara konsumsi alkohol berat dan tekanan darah tinggi telah dibuktikan dalam beberapa

penelitian. Peningkatan konsumsi alkohol dapat menyebabkan resistensi terhadap pengobatan antihipertensi. Berpantang alkohol dapat menurunkan tekanan darah sebesar 2-4 mmHg (Siska, 2023).

c) Membatasi asupan garam

Garam atau natrium memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tekanan darah. Ginjal mengatur jumlah natrium dalam tubuh. Ketika kadar natrium darah turun, ginjal menyimpan natrium, sebaliknya ketika natrium tinggi, ginjal mengeluarkannya melalui urin. Ketika ginjal rusak, natrium tidak dapat dikeluarkan. Ada natrium dalam darah, yang menahan air, yang meningkatkan volume darah. Jantung dan volume darah bekerja keras untuk mendaur ulang volume darah yang meningkat. Hal ini menyebabkan peningkatan volume darah. Asupan garam yang dianjurkan adalah 5-6 gram per hari (Siska, 2023).

d) Pola makan vegetarian

Vegetarian memiliki tekanan darah lebih rendah daripada non-vegetarian. Metode DASH (Pendekatan Diet untuk menghentikan Hipertensi) menyarankan untuk makan lebih banyak buah, sayuran, dan produk susu rendah lemak. Juga pola makan yang kaya akan kalium, serat, kalsium dan magnesium (Siska, 2023).

e) Olahraga

Aktivitas fisik seperti jalan cepat, jogging, dan berenang terbukti menurunkan tekanan darah. Pasien dengan tekanan darah tinggi dianjurkan untuk aktif secara fisik sekitar 30-60 menit sehari. Olahraga dapat menurunkan tekanan darah sebesar 4-8 mmHg (Siska, 2023).

f) Berhenti merokok

Mengonsumsi dua batang rokok dapat meningkatkan tekanan darah sebesar 10 mmHg. Hal ini disebabkan peningkatan konsentrasi katekolamin plasma Darah yang kemudian merangsang sistem saraf simpatik (Siska, 2023)

g) Membangun kehidupan yang positif

Hipertensi seringkali asimtomatik, jadi mengukur tekanan darah sangat penting. Setiap orang harus mengukur tekanan darah mereka (Siska, 2023).

Pasien dengan tekanan darah terkontrol 140/90 mmHg harus disesuaikan setiap bulan, tekanan darah sistolik \geq 190 mmHg dan tekanan darah diastolik $>$ 100 mmHg seminggu sekali selama 10 hari, tekanan darah darurat \geq 200/140 mmHg bahkan rawat inap dianjurkan sekali sehari (Ria Astuti, dalam Siska 2023).

h) Teknik relaksasi yang diberikan

Teknik relaksasi yang diberikan seperti yoga, meditasi, dan manajemen stres yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot dan kecemasan dengan merelaksasikan otot-otot di tubuh. (Siska, 2023).

2. Manajemen Stres

a. Definisi Manajemen Stres

Manajemen stres adalah kemampuan penggunaan sumber daya secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respons). Adapun tujuan dari manajemen stres adalah mencegah timbulnya stres dari karyawan, menampung akibat fisiologikal dari stres, untuk memperbaiki kualitas hidup karyawan agar menjadi lebih baik, serta untuk mencegah berkembangnya stres jangka pendek menjadi stres jangka panjang atau stres yang kronis (Asih et al., 2018).

Manajemen stres adalah tentang bagaimana seseorang melakukan suatu tindakan dengan melibatkan aktivitas berpikir, emosi, rencana atau jadwal pelaksanaan, dan cara penyelesaian masalah. Manajemen stres diawali dengan mengidentifikasi sumber-sumber stres yang terjadi dalam kehidupan (Rahmawati et al., 2021). Manajemen stres adalah suatu kegiatan mengatur stres yang ada dalam diri manusia sehingga stres tersebut tidak menjadi hal yang merugikan (Mentari et al., 2020).

b. Efek Stres

Stress memiliki efek negatif pada setiap aspek psikologis, fisik dan sosial. (M. Anissa, et al 2020). Sedangkan menurut temuan disebutkan, bahwa stress terkadang memiliki efek yang menguntungkan pada kesehatan, membuat peneliti menyimpulkan stress memiliki dua tipe: distress (stress yang mengganggu kesehatan) dan eustress (stress yang meningkatkan kesehatan). Stress juga meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan hidup. Sehingga tidak semua stress memiliki efek negatif pada tubuh dan kehidupan sehari-hari (Niswati, et al 2021).

Tiap stress memiliki respon yang berbeda, ada yang positif maupun negative diperlihatkan melalui indikator dan menghasilkan efek yang berbeda terhadap variabel yang dihasilkan, misalnya kesehatan. Indikator respon stress dapat berupa 11 : fisiologi, perilaku dan psikologi. Distress adalah respon psikologi negatif terhadap stressor yang ditunjukkan oleh keadaan psikologis negatif (Niswati, et al 2021).

Distress dikelompokkan dalam : Gejala fisiologi seperti : sakit perut, sesak nafas, detak jantung meningkat, sakit kepala, serangan jantung. Gejala psikologi seperti : kecemasan, ketegangan, ketidakpuasan dalam bekerja, kebosanan, kepala pusing/migrain, ketegangan otot, sulit tidur atau banyak tidur. Gejala perilaku seperti : menunda pekerjaan, perilaku sabotasi, perilaku makan yang tidak normal, kehilangan nafsu makan, penurunan prestasi dan produktivitas,

penggunaan alkohol, melakukan tindakan asusila, peningkatan tindakan agresif, penurunan kualitas hubungan interpersonal (keluarga dan teman), memiliki kecenderungan risiko bunuh diri (Niswati, et al 2021).

Pada tipe distress, tekanan stress yang terlalu besar untuk melebihi ketahanan individu, mengakibatkan gejala seperti sakit kepala, lekas marah dan insomnia. Dengan stress yang berkepanjangan, tubuh berusaha untuk menyesuaikan tubuh dengan perubahan patologis (Wang et al, 2020). Sedangkan menurut *American Psychological Association* (APA) menyebutkan bahwa seseorang yang mengalami stres dapat memunculkan keadaan emosi berupa kecemasan yang dapat menimbulkan efek seperti pusing, tangan mengeluarkan keringat, mulut kering, perasaan panik, takut, gangguan terhadap perhatian dan memori, perasaan khawatir, serta bingung (Septiana et al., 2021).

c. Faktor Pemicu Stres

Diketahui beberapa faktor dapat memengaruhi tingkat stres seseorang. faktor sosiodemografi seperti gender berpengaruh terhadap stres dimana terdapat perbedaan level stres pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria (Costa et al., 2021). Selain jenis kelamin, faktor-faktor yang berhubungan positif dengan stres yaitu usia, pekerjaan, risiko infeksi, kesulitan yang dihadapi (penyakit, pekerjaan/studi, keuangan, mental), dan perilaku terkait (Yan et al., 2021).

d. Strategi Mengatasi Stres

Manajemen stress sebagai suatu keterampilan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stress yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Sumber yang dapat menyebabkan timbulnya stress antara lain: Faktor Lingkungan, faktor organisasi dan faktor individu. Stres dapat dicegah timbulnya dan dapat diatasi tanpa menghasilkan dampak yang negatif (Siska, 2023).

Manajemen stress tidak hanya cara untuk mengatasinya, tetapi juga menanggulangnya secara adaptif dan efektif. Hampir sama pentingnya untuk mengetahui apa yang tidak boleh dilakukan dan apa yang harus dicoba. Suprianto dkk mengatakan bahwa dari sudut pandang organisasi, stress ringan mungkin tidak terlalu berpengaruh karena pada tingkat stress tertentu biasanya akan memberikan efek positif, karena beberapa orang akan terdesak untuk melakukan tugas lebih baik. Tetapi, pada tingkat stress yang tinggi atau stress ringan yang berkepanjangan akan membuat menurunnya kinerja seseorang.

Manajemen preventif distress oleh Quick berfokus pada respon individu dan organisasi untuk mengelola stress. Model pencegahan stress dalam 3 tingkatan : Mengubah penyebab stress, mengelola respon terhadap stress, menggunakan tenaga professional untuk menyembuhkan gejala distress.

Pendekatan yang tepat dalam mengelola stress antara lain:

1) Pendekatan organisasional

Strategi yang bisa digunakan dalam manajemen stress adalah melalui seleksi dan penempatan, penetapan tujuan, redesain pekerjaan, pengambilan keputusan, komunikasi dan program kesejahteraan. Strategi mengatasi yang digunakan untuk meminimalkan tingkat stres adalah manajemen waktu yang efektif, meminta bantuan, penilaian ulang yang konstruktif, dan komitmen dalam kepentingan untuk merasa nyaman (Ahmadi et al., 2018)

2) Pendekatan individual

Strategi yang bersifat individual yang cukup efektif, antara lain : pengelolaan waktu, latihan fisik, dukungan sosial dan latihan relaksasi. Latihan relaksasi bisa berupa teknik relaksasi dalam, progresif teknik relaksasi otot, dan relaksasi benson (Siska, 2023).

3. Relaksasi Benson

a. Definisi Relaksasi Benson

Relaksasi adalah teknik merelaksasi pikiran dan tubuh sambil melepaskan ketegangan pada otot-otot di setiap bagian tubuh secara bertahap. Relaksasi semacam itu dapat mengurangi kelelahan dan stres yang berlebihan, serta gejala terkait stres seperti migrain, insomnia, dan depresi (Potter dan Perry, 2005 dalam (Safitri, 2018)).

Relaksasi adalah kelegaan mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi memberi Anda kendali diri saat Anda mengalami ketidaknyamanan atau rasa sakit. Stres fisik dan emosional terhadap rasa sakit. Teknik relaksasi digunakan pada saat kondisi klien sehat atau sakit. Teknik relaksasi merupakan upaya preventif untuk membantu menyegarkan tubuh Anda. Relaksasi yang efektif membutuhkan partisipasi dan kerja sama individu. Pengasuh bertindak sebagai pelatih, perlahan membimbing klien melalui setiap tahap latihan. Lingkungan harus bebas dari kebisingan dan rangsangan yang mengganggu lainnya. Klien duduk di kursi yang nyaman atau berbaring di tempat tidur (Sandi, 2016).

Terapi Relaksasi Benson adalah pengobatan religius yang melibatkan faktor keyakinan agama yang dapat menyelesaikan relaksasi semua otot, mengulangi frasa ritual, dan melibatkan elemen keyakinan dan keyakinan untuk menciptakan berbagai gangguan. Ini adalah upaya untuk memusatkan perhatian dan mendorong respons relaksasi dengan menghilangkan pikiran. Ini lebih dahsyat dari sekedar relaksasi tanpa unsur keyakinan. Relaksasi Benson mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, meredakan sakit kepala, sakit punggung, angina, tekanan darah tinggi, masalah tidur, dan stres (Samsugito, 2021).

b. Elemen dasar dalam relaksasi benson

Ada empat elemen dasar menurut Solehati & Kosasih (2015) agar relaksasi benson berhasil dilakukan yaitu:

- 1) lingkungan yang tenang
 - 2) Klien dapat secara sadar mengendurkan otot-otot tubuh
 - 3) Fokus pada kata target selama 10-15 menit.
 - 4) Menghilangkan pikiran yang mengganggu.
- c. Langkah - langkah teknik relaksasi benson

Langkah-langkah penerapan terapi teknik relaksasi benson menurut Solehati & Kosasih (2015) adalah:

1) Langkah pertama

Jelaskan teknik relaksasi benson dan minta persetujuan klien untuk melakukan teknik relaksasi benson. Pilih kata atau frase pendek yang menggambarkan keyakinan dan keinginan klien.

2) Langkah kedua

Atur postur tubuh klien nyaman mungkin, duduk, berlutut, atau berbaring selama pikiran klien tidak terganggu. Ini membuat klien merasa tegang dan rileks selama Teknik Relaksasi Benson.

3) Tahap ketiga

Tutup mata klien secara perlahan dan rileks. Hindari menutup mata terlalu rapat karena dapat menimbulkan ketegangan dan membuat klien pusing jika membuka mata.

4) Tahap keempat

Perhatikan pernapasan klien dan mulailah mengucapkan frasa atau kata- kata yang sesuai dengan keyakinan klien dan ulangilah secara perlahan ketika klien mengeluarkan napas.

5) Tahap kelima

Dorong reaktivitas klien dan anjurkan klien untuk mengabaikan berbagai macam pikiran yang dapat mengganggu konsentrasi klien.

6) Tahap keenam

Melakukan teknik relaksasi benson selama 10-15 menit. Jika pelanggan ingin menambah waktu, tidak boleh lebih dari 20 menit.

7) Langkah ketujuh

Lakukan teknik relaksasi benson setidaknya dua kali sehari. Waktu teknik relaksasi benson biasanya setiap pagi dan sore hari agar tidak mengganggu tidur klien dan aktivitas lainnya.

d. Manfaat relaksasi benson

Relaksasi benson dengan memanfaatkan faktor keyakinan secara efektif menurut Solehati & Kosasih (2015) yaitu dapat :

- 1) Menghilangkan rasa sakit
- 2) Membantu menurunkan tekanan darah dan mengontrol masalah tekanan darah tinggi
- 3) Asah kreativitas klien, terutama jika klien memiliki mental block
- 4) Mengatasi insomnia (sulit tidur)
- 5) Mencegah serangan hiperventilasi
- 6) Membantu meredakan nyeri punggung
- 7) Mengurangi serangan panik
- 8) Menurunkan kadar kolesterol
- 9) Mengurangi gejala kecemasan seperti mual, muntah, diare,

konstipasi, lekas marah, dan ketidakmampuan bergaul dengan orang lain

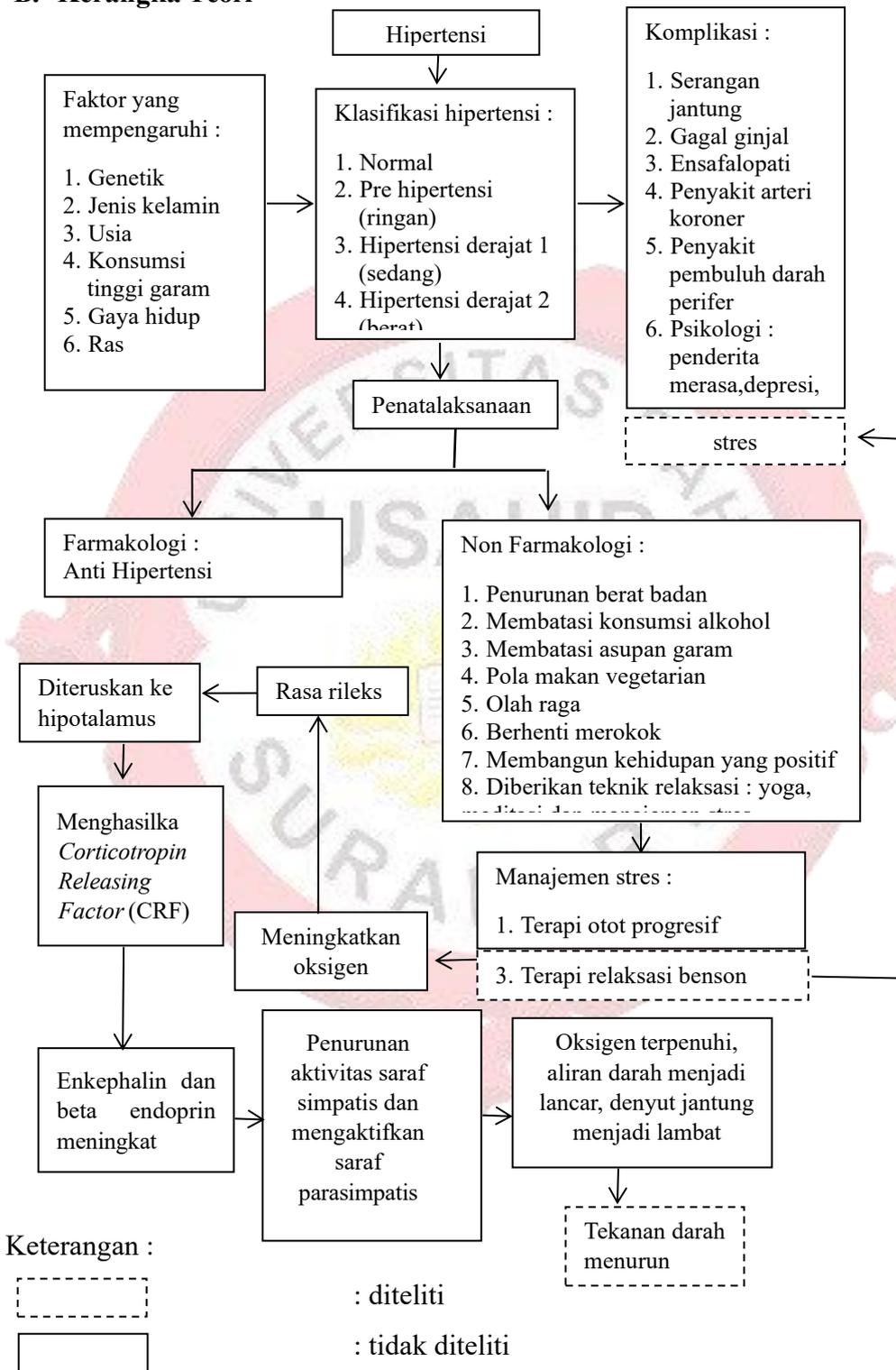
10) Kurangi stres secara keseluruhan dan raih kedamaian diri dan keseimbangan emosional yang lebih besar.

4. Konsep Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah dan Stres

Dalam pelaksanaan teknik relaksasi benson dimana oksigen akan masuk melalui saluran udara, kemudian diproses di paru-paru, lebih tepatnya di bronkus, dan didistribusikan ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah vena dan arteri. Proses ini umumnya menyebabkan keadaan rileks pada manusia. Relaksasi diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan faktor pelepas kortikotropin (CRF). Selain itu, merangsang kelenjar hipofisis untuk meningkatkan produksi proopiomelanocortin (POMC), sehingga meningkatkan produksi enkefalin oleh medula adrenal (Solehati & Kosasih, 2015).

Kelenjar hipofisis juga menghasilkan β -endoprin, suatu neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan menjadi tenang dan nyaman yang dapat menurunkan tingkat stres (Purwanti, 2023). Peningkatan enkephalins dan β -endopurine dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan mengaktifkan saraf parasimpatis sehingga terjadi penurunan denyut jantung dan tekanan perifer yang disebabkan oleh vasodilatasi oleh pembuluh darah dan peningkatan kadar oksigen darah. (Solehati & Kosasih, 2015).

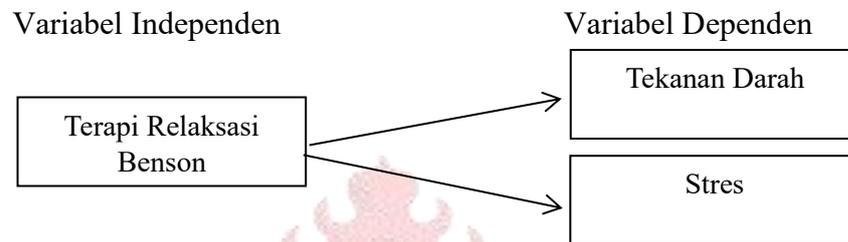
B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber teori : Metekohy, *et.al.*, (2021), AHA (2020), Siska (2023), Fitri, *et.al.*, (2018), Solehati dan Kosasih (2015)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka konsep

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian pada hakikatnya adalah suatu jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan dalam perencanaan penelitian. Hipotesis merupakan jawaban sementara penelitian, patokan dugaan, atau dalil sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2012). Hipotesis dari penelitian ini adalah ada pengaruh terapi benson terhadap tekanan darah dan stres pada penderita hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten.