

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Hipertensi

1. Pengertian

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh *systolic* (bagian atas) dan *diastolic* (angka bawah) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (sphygmomanometer) ataupun alat digital lainnya (Pudiastuti, 2013).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari satu periode. Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole berkonstriksi. Kondisi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkat tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah. Hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Udjianti, 2010)

Seseorang dapat dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistole mencapai >140 mmHg dan tekanan darah diastole >90 mmHg. Penderita pre-hipertensi apabila tekanan darah sistole berkisar antara 120-139 mmHg dan tekanan darah diastole berkisar antara 80-89 mmHg (Kemenkes RI, 2014).

2. Klasifikasi

Menurut WHO (*World Health Organization*), tekanan darah dianggap normal bila kurang dari 135/85mmHg, dikatakan hipertensi bila lebih dari 140/90 mmHg. Sedangkan klasifikasi hipertensi menurut WHO berdasarkan tekanan diastolic (Martuti,2010) dalam Nawangsari S & Fitria (2012), yaitu:

- a. Hipertensi derajat I, Yaitu jika tekanan diastoliknya 95-109mmHg
- b. Hipertensi derajat II, yaitu jika tekanan diastoliknya 110-119 mmHg
- c. Hipertensi derajat III, yaitu jika tekanan diastoliknya lebih dari 120 mmHg.

3. Penyebab

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi dua golongan, yaitu:

- a) Hipertensi esensial atau hipertensi primer adalah hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya diantaranya adalah genetic, jenis kelamin dan usia, konsumsi diet tinggi garam dan lemak, berat badan, gaya hidup sering merokok dan mengkonsumsi alkohol dapat meningkatkan tekanan darah (Udjianti, 2010)
- b) Hipertensi sekunder penyebabnya dapat diketahui seperti kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), hiperaldosteronisme, penyakit parenkimal (Buss & Labus, 2013).

Menurut muhammadun (2010) penyebab hipertensi antara lain :

- a) Daya tahan tubuh terhadap penyakit

Daya tahan tubuh seseorang sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizi, aktivitas dan istirahat. Dalam hidup modern yang penuh kesibukan juga membuat orang kurang berolahraga dan berusaha mengatasi stresnya dengan merokok, minum alkohol atau kopi yang mengandung kafein sehingga daya tahan tubuh menurun dan memiliki resiko terjadinya penyakit hipertensi.

b) Genetis

Para pakar juga menemukan hubungan antara riwayat keluarga penderita hipertensi (genetic) dengan resiko bagi orang yang menderita penyakit ini.

c) Umur

Penyebaran hipertensi menurut golongan umur agaknya terdapat kesepakatan dari para peneliti di Indonesia di simpulkan bahwa prevalensi hipertensi akan meningkat dengan bertambahnya umur.

d) Jenis kelamin

Hasil survey kesehatan rumah tangga tahun 1995 menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi di Indonesia cukup tinggi, yaitu 83 per 1000 anggota rumah tangga. Pada umumnya lebih banyak pria menderita hipertensi dibandingkan perempuan.

e) Adat kebiasaan buruk seseorang merupakan ancaman kesehatan bagi orang tersebut seperti :

1) Gaya hidup modern yang mengagungkan sukses, kerja keras yang berkepanjangan adalah hal yang paling umum serta kurang berolahraga, dan berusaha mengatasi stresnya dengan merokok, minum alkohol atau kopi.

2) Indra perasa kita sejak kanak-kanak telah dibiasakan untuk memiliki ambang batas yang tinggi terhadap asin, sehingga sulit untuk dapat menerima makanan yang agak tawar.

3) Pola makan yang salah, factor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi.

Makanan yang diawetkan dan garam dapur serta bumbu penyedap dalam jumlah tinggi, dapat meningkatkan tekanan darah karena mengandung natrium dalam jumlah yang berlebih. Serta konsumsi lemak lemak jenuh yang banyak akan beresiko terjadinya hipertensi dan meningkatkan risiko aterosklerosis yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah.

f) Pekerjaan

Stress pada pekerjaan cenderung menyebabkan terjadinya hipertensi berat.pria yang mengalami pekerjaan penuh tekanan, misalnya penyandang jabatan yang menuntut tanggung jawab besar tanpa disertai wewenang pengambilan keputusan, akan mengalami tekanan darah yang lebih tinggi selama jam kerjanya, dibandingkan dengan rekan mereka yang jabatannya lebih longgar tanggung jawabnya.

g) Ras atau suku

Ras atau suku diamerika serikat adalah orang kulit hitam dan kulit putih.di Indonesia penyakit hipertensi terjadi secara bervariasi.

4. Pengobatan hipertensi

Menurut Buss & Labus (2013) jenis obat anti hipertensi yang sering digunakan adalah sebagai berikut :

a. Diuretika

Merupakan golongan obat hipertensi dengan proses pengeluaran cairan tubuh via urine. Tetapi karena potassium kemungkinan terbuang dalam cairan urine,maka pengontrolan konsumsi potassium harus dilakukan.

b. Beta blockers

Merupakan obat yang dipakai dalam upaya pengontrolan tekanan darah melalui proses memperlambat kerja jantung dan memperlebar pembuluh darah.

c. Calcium channel blocker

Merupakan salah satu obat yang biasa dipakai dalam pengontrolan yang biasa dipakai dalam pengontrolan darah tinggi atau hipertensi melalui proses relaksasi pembuluh darah yang juga memperlebar pembuluh darah (Muhammadun, 2010).

Hipertensi esensial tidak diobati tetapi dapat diberikan pengobatan untuk mencegah terjadinya komplikasi.

Langkah awal biasanya adalah mengubah pola hidup penderita :

- a. Penderita hipertensi yang mengalami kelebihan berat badan dianjurkan untuk menurunkan berat badannya sampai batas ideal
- b. Mengubah pola makan pada penderita hipertensi, kegemukan atau kadar kolestrol darah tinggi. Mengurangi pemakaian garam sampai dari 2, 3 gram natrium atau 6 gram natrium klorida setiap harinya (disertai dengan asupan kalsium, magnesium dan kalium yang cukup dan mengurangi alkohol.
- c. Olahraga aerobic yang tidak terlalu berat. Penderita hipertensi esensial tidak perlu membatasi aktivitasnya selama tekanan darahnya terkendali
- d. Berhenti merokok
- e. Pemberian obat-obatan

- f. Diuretic thiazide biasanya merupakan obat pertama yang diberikan untuk mengobati hipertensi. Diuretic membantu ginjal membuang garam dan seluruh tubuh sehingga menurunkan volum cairan di seluruh tubuh sehingga menurunkan tekanan pembuluh darah.

5. Pencegahan hipertensi

Menurut Gunawan (2010) pencegahan hipertensi adalah sebagai berikut :

- a. Mengurangi konsumsi garam

Pembatasan konsumsi garam sangat dianjurkan, maksimal 2 gram dapur untuk diet setiap hari

- b. Menghindari kegemukan

Hindari kegemukan dengan menjaga berat badan normal atau tidak berlebihan. Batasan kegemukan adalah jika berat badan lebih 10% dari berat badan normal.

- c. Membatasi konsumsi lemak

Membatasi konsumsi lemak dilakukan agar kadar kolesterol darah tidak terlalu tinggi. Kadar kolesterol darah yang tinggi dapat mengakibatkan endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah. Lama kelamaan, jika endapan kolesterol bertambah akan menyumbat pembuluh nadi dan mengganggu peredaran darah.

- d. Olahraga teratur

Olahraga secara teratur dapat menyerap atau menghilangkan endapan kolesterol pada pembuluh nadi. Olahraga yang dimaksud adalah latihan isotonic atau dinamik, seperti gerak jalan, berenang, dan naik sepeda.

- e. Makan banyak buah dan sayuran segar

Buah dan sayuran segar mengandung banyak vitamin dan mineral. Buah yang banyak mengandung mineral kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah

- f. Tidak merokok dan tidak minum alkohol

- g. Latihan relaksasi atau meditasi

- h. Berusaha dan membina hidup yang positif

Dalam kehidupan dunia modern yang penuh dengan persaingan, tuntutan atau tantangan yang menumpuk menjadi tekanan atau beban stress bagi setiap orang. Jika individu menimbulkan sakit kepala, suka marah, tidak bisa tidur ataupun timbul hipertensi agar terhindar dari efek negatif tersebut, orang harus berusaha membina hidup yang positif.

Beberapa cara untuk membina hidup yang positif adalah sebagai berikut :

1. Mengeluarkan isi hati dan memecahkan masalah
2. Membuat jadwal kerja, menyelesaikan satu tugas pada satu saat saja, biarkan orang lain menyelesaikan bagiannya.
3. Sekali-sekali mengalah, belajar berdamai
4. Menyelesaikan satu tugas pada satu saat saja, biarkan orang lain menyelesaikan bagiannya
5. Cobalah menolong orang lain

B. Relaksasi Autogenik

1. Pengertian

Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Relaksasi autogenik ini dibuktikan mempunyai keunikan tersendiri dibandingkan dengan relaksasi lainnya, yaitu dapat memberikan efek pada tekanan darah dan frekuensi nadi segera setelah perlakuan (Greenberg dalam Setyawati, 2010). Autogenik memiliki makna pengaturan sendiri. Autogenik merupakan salah satu contoh dari teknik relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh (misalnya, tangan merasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri (Stetter dalam Kristiarini, 2013).

Menurut (Aryanti dalam Pratiwi, 2012) relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. (Widyastuti dalam Kristiarini, 2013) menambahkan bahwa relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah.

2. Manfaat

Menurut (Pratiwi dalam Kristiarini, 2013) seseorang dikatakan sedang dalam keadaan baik atau tidak, bisa ditentukan oleh perubahan kondisi yang semula tegang menjadi rileks. Kondisi psikologis individu akan tampak pada saat individu mengalami tekanan baik bersifat fisik maupun mental. Potter & Perry (2010) mengatakan bahwa setiap individu

memiliki respon yang berbeda terhadap tekanan, tekanan dapat berimbas buruk pada respon fisik, psikologis serta kehidupan sosial seorang individu.

Teknik relaksasi dikatakan efektif apabila setiap individu dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi. Teknik relaksasi memiliki manfaat bagi pikiran kita, salah satunya untuk meningkatkan gelombang alfa (α) di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh (Potter & Perry, 2010).

Teknik relaksasi autogenik membantu individu dalam mengalihkan secara sadar perintah dari diri individu untuk melawan efek akibat stress yang berbahaya bagi tubuh. Dengan mempelajari cara mengalihkan pikiran berdasarkan anjuran, maka individu dapat menyingkirkan respon stress yang mengganggu pikiran (Widyastuti dalam Kristiarini, 2013).

3. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Bagi Tubuh

Dalam relaksasi autogenik, hal yang menjadi anjuran pokok adalah penyerahan pada diri sendiri sehingga memungkinkan berbagai daerah di dalam tubuh (lengan, tangan, tungkai dan kaki) menjadi hangat dan berat. Sensasi hangat dan berat ini disebabkan oleh peralihan aliran darah (dari pusat tubuh ke daerah tubuh yang diinginkan), yang bertindak seperti pesan internal, menyejukkan dan merelaksasikan otot-otot di sekitarnya (Widyastuti dalam Kristiarini, 2013).

Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi autogenik (Varvogli dalam Kristiarini, 2013).

Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh merasakan kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Oberg dalam Kristiarini, 2013).

4. Tahapan Kerja Teknik Relaksasi Autogenik

Menurut Asmadi (2010), relaksasi ini mudah dilakukan dan tidak berisiko. Prinsipnya klien harus mampu berkonsentrasi sambil membaca mantra/doa/zikir dalam hati seiring dengan ekspirasi udara paru. Langkah-langkah latihan relaksasi autogenik :

- 1) Persiapan sebelum memulai latihan
 - a) Tubuh berbaring, kepala disangah dengan bantal, dan mata terpejam.

- b) Atur napas hingga napas menjadi lebih teratur.
 - c) Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan sambil katakan dalam hati 'saya damai dan tenang'.
- 2) Langkah 1 : merasakan berat
- a) Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat. Selanjutnya, secara perlahan-lahan bayangkan kedua lengan terasa kendur, ringan hingga terasa sangat ringan sekali sambil katakan 'saya merasa damai dan tenang sepenuhnya'.
 - b) Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher, dan kaki.
- 3) Langkah 2 : merasakan kehangatan
- a) Bayangkan darah mengalir ke seluruh tubuh dan rasakan hawa hangatnya aliran darah, seperti merasakan minuman yang hangat, sambil mengatakan dalam diri 'saya merasa senang dan hangat'.
 - b) Ulangi enam kali.
 - c) Katakan dalam hati 'saya merasa damai, tenang'.
- 4) Langkah 3 : merasakan denyut jantung
- a) Tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut.
 - b) Bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang. Sambil katakan 'jantungnya berdenyut dengan teratur dan tenang'.
 - c) Ulangi enam kali.
 - d) Katakan dalam hati 'saya merasa damai dan tenang'.
- 5) Langkah 4 : latihan pernapasan

- a) Posisi kedua tangan tidak berubah.
 - b) Katakan dalam diri ‘napasku longgar dan tenang’.
 - c) Ulangi enam kali.
 - d) Katakan dalam hati ‘saya merasa damai dan tenang’.
- 6) Langkah 5 : latihan abdomen
- a) Posisi kedua tangan tidak berubah.
Rasakan pembuluh darah dalam perut mengalir dengan teratur dan terasa hangat.
 - b) Katakan dalam diri “darah yang mengalir dalam perutku terasa hangat”.
 - c) Ulangi enam kali.
 - d) Katakan dalam hati ‘saya merasa damai dan tenang’.
- 7) Langkah 6 : latihan kepala
- a) Kedua tangan kembali pada posisi awal.
 - b) Katakan dalam hati “Kepala saya terasa benar-benar dingin”.
 - c) Ulangi enam kali.
 - d) Katakan dalam hati ‘saya merasa damai dan tenang’.
- 8) Langkah 7 : akhir latihan
- Mengakhiri latihan relaksasi autogenik dengan melekatkan (mengepalkan) lengan bersamaan dengan napas dalam, lalu buang napas pelan-pelan sambil membuka mata.

C. Konsep Dasar Islam Mengenai Relaksasi Autogenik

Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar Ra'ad: 28,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati mereka menjadi tenang.

Firman Allah dalam QS. Az-Zumar ayat 23,

وَكَذَلِكَ مَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ فِي قَرْيَةٍ مِّنْ نَّذِيرٍ إِلَّا قَالَ مُتْرِكُوهَا إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰ آثَرِهِمْ مُّقْتَدُونَ

“Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka diwaktu mengingat Allah.”.

Menurut Asmadi (2010), relaksasi ini mudah dilakukan dan tidak berisiko.

Prinsipnya klien harus mampu berkonsentrasi sambil membaca mantra/doa/zikir dalam hati seiring dengan ekspirasi udara paru. Setiap bacaan dzikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah swt. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat hanya kepada Allah dan dengan keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol yang kuat dan dapat mengarahkan individu ke arah yang positif.

Rasulullah saw bersabda. *“barangsiapa senantiasa beristighfar, niscaya Allah akan memberikan jalan keluar dari setiap kesulitan, memberikan kelapangan dari kesusahan dan memberi rezeki kepadanya dari arah yang tak disangka*

sangka” (HR. Abu Daud dan Ibnu Majah). Dari hadits tersebut dapat diambil pelajaran bahwa berdzikir terutama membaca istighfar memiliki keutamaan di sisi Allah.

Dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat mencegah timbulnya ketegangan (Anggraini dan Subandi, 2014).

