

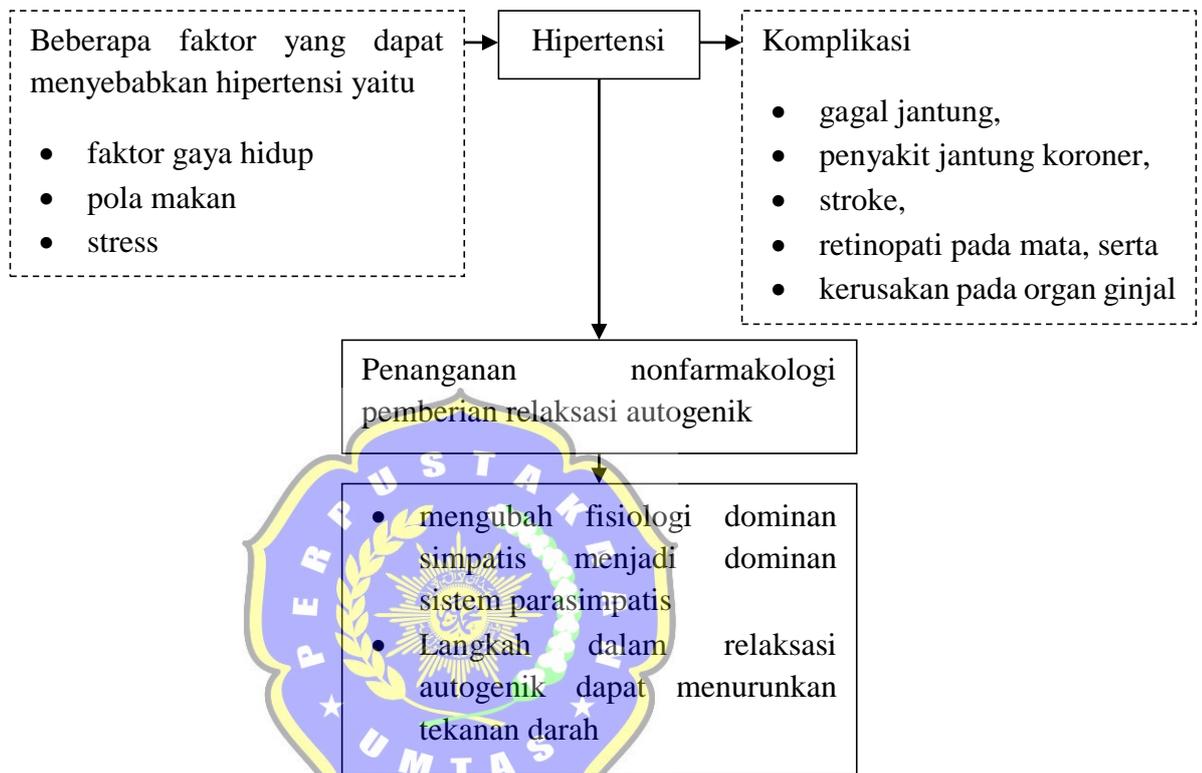
### **BAB III**

#### **KERANGKA KONSEP**

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik 90. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu faktor gaya hidup, pola makan, dan stress dapat menyebabkan tekanan darah. Penyakit hipertensi ini memiliki dampak yang lebih buruk apabila tidak ditangani secara dini, seperti terjadinya gagal jantung, penyakit jantung koroner, stroke, retinopati pada mata, serta kerusakan pada organ ginjal. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologi. Pengobatan hipertensi dengan terapi nonfarmakologi salah satunya yaitu dengan terapi relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah karena 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.

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan diatas, maka dapat dibuat suatu kerangka konsep sebagai berikut:

**Bagan 3.1 Kerangka Konsep**



**Sumber:** Corwin, 2009; Udjianti, 2010; Wijaya dan Putri, 2013; Kristiari, 2013; Tyani et al., 2015