

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Hipertensi

1. Pengertian hipertensi

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah arteri. *Hiper* berarti berlebihan dan *Tension* berarti tekanan/tegangan. Hipertensi adalah penyakit sistem peredaran darah di mana tekanan darah lebih tinggi dari biasanya. (Musakkar & Djafar, 2021). Hipertensi ini adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit hati, otak, ginjal, jantung, dan penyakit lainnya. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah lebih tinggi daripada dinding arteri dan pembuluh darah. (WHO, 2019). Peningkatan tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih dalam dua atau lebih tes yang berjarak lima menit menunjukkan kemungkinan hipertensi. Hipertensi disebut tidak bergejala, tekanan darah yang tinggi yang tidak normal di arteri meningkatkan risiko stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan. Gejala hipertensi sangat jarang terjadi pada tahun pertama dan hanya dikenali jika terjadi secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama. Peningkatan hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan masalah hati dan jantung yang serius.

2. Klasifikasi hipertensi

Tabel 1
Klasifikasi Hipertensi menurut WHO

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Normal-Tinggi	<130	<85
	130-139	85-89
Tingkat 1 (Hipertensi Ringan)	140-159	90-99
Tingkat 2 (Hipertensi Sedang)	160-179	100-109
Tingkat 3 (Hipertensi Berat)	≥ 180	≥ 110

(Sumber : WHO, *Hipertension Control* 2019)

3. Penyebab hipertensi

Secara umum hipertensi disebabkan oleh dua penyebab : hipertensi esensial (hipertensi primer), di mana patologi dan etiologinya tidak diketahui dan hipertensi sekunder, di mana penyebab hipertensi telah diidentifikasi. Kondisi hipertensi esensial tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikontrol. Hanya sebagian kecil pasien yang memiliki penyebab spesifik hipertensi (hipertensi sekunder), seperti kondisi medis yang menyertai atau induksi endogen. Pada hipertensi spesifik, hipertensi pasien dapat diobati jika penyebabnya dapat diidentifikasi.

Musakkar & Djafar 2021 ada dua macam hipertensi yaitu :

- a. Hipertensi esensial bentuk hipertensi yang penyebabnya tidak banyak diketahui.

Sekitar 10-16% orang dewasa memiliki hipertensi jenis ini.

- b. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya diketahui. Sekitar 10 persen orang menderita hipertensi jenis ini.

Musakkar & Djafar (2021), penyebab hipertensi antara lain :

1) Keturunan

Jika seseorang memiliki orang tua atau saudara yang menderita hipertensi, lebih mungkin terkena hipertensi.

2) Usia

Penelitian telah menunjukkan bahwa tekanan darah dapat meningkat seiring bertambahnya usia.

3) Garam

Penelitian lain menyebutkan bahwa garam dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang cepat pada beberapa orang.

4) Kolesterol

Kelebihan lemak dalam darah dapat menyebabkan kolesterol mengendap di dinding pembuluh darah, mempersempit dan meningkatkan tekanan darah.

5) Obesitas

Orang yang memiliki berat badan 30% dari berat badan memiliki peningkatan risiko terkena tekanan darah tinggi.

6) Stres

Stres adalah masalah yang dapat menyebabkan hipertensi. Hubungan antara stres dan hipertensi diduga terkait dengan aktivitas sistem saraf simpatik, yang secara intermiten/tidak teratur (Anggriani et al., 2014).

7) Rokok

Merokok menyebabkan hipertensi dan dapat menyebabkan penyakit yang berhubungan dengan darah seperti penyakit jantung jika pasien hipertensi merokok.

8) Kafein

Kafein dalam kopi, teh, dan minuman ringan dapat meningkatkan tekanan darah.

9) Alkohol

Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah.

10) Kurang olahraga

Kurang berolahraga dapat meningkatkan tekanan darah, sehingga pasien dengan hipertensi harus berolahraga tetapi hindari olahraga yang berat.

4. Gejala hipertensi

Banyak pasien hipertensi tidak menunjukkan gejala, tetapi mengalami beberapa gejala yang menyertai yang mungkin (tetapi sebenarnya tidak) secara keliru dikaitkan dengan hipertensi. Menurut KEMENKES RI (2018), tidak semua pasien hipertensi memiliki gejala yang terlihat dan sebagian besar pasien baru mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi setelah tes dilakukan di fasilitas kesehatan primer dan sekunder. Inilah sebabnya mengapa hipertensi disebut sebagai pembunuh diam-diam. Namun, beberapa pasien mungkin memiliki gejala seperti :

- a. Nyeri di daerah oksipital (kepala belakang).
- b. Kekakuan di leher.
- c. Kelelahan.
- d. Mual dan muntah.

- e. Sesak napas.
- f. Kegelisahan.
- g. Iritabilitas (mudah tersinggung)
- h. Kesulitan tidur.
- i. Penglihatan kabur karena kerusakan otak, mata, jantung atau ginjal.

5. Manifestasi klinis

Pada sebagian besar pasien hipertensi, peningkatan tekanan darah adalah satu-satunya gejala. Setelah beberapa tahun, keluhan seperti sakit kepala dapat terjadi pada pagi hari sebelum bangun tidur, tetapi biasanya hilang setelah bangun tidur. Gejala-gejala ini mengindikasikan adanya kerusakan pada pembuluh darah dan gejala khasnya bervariasi, tergantung pada organ tempat pembuluh darah berada.

Menurut penelitian dan berbagai studi di Indonesia, pasien hipertensi sering mengeluhkan gejala-gejala seperti pusing, tinnitus, mudah tersinggung, sulit tidur, sesak napas, rasa berat pada leher, kelelahan, sakit kepala, penglihatan kabur, neuropati, penyakit jantung, dan gagal ginjal kronis. Adanya gejala-gejala ini merupakan tanda bahwa hipertensi harus ditangani dengan segera dan patuh.

6. Komplikasi

Septi Fandinata (2020), hipertensi yang tidak diobati dapat menyebabkan komplikasi yang berbahaya, yaitu :

a. Gagal jantung

Ini adalah suatu kondisi di mana jantung tidak dapat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Hal ini disebabkan oleh kerusakan pada otot jantung dan sistem elektrik jantung.

b. Stroke

Jika tekanan darah terlalu tinggi, pembuluh darah yang sudah lemah dapat pecah. Jika hal ini terjadi pada pembuluh darah di otak, pendarahan dapat terjadi di otak dan menyebabkan kematian. Stroke juga dapat terjadi ketika bekuan darah terbentuk dalam pembuluh darah yang menyempit dan menyumbatnya.

c. Kerusakan ginjal

Ketika aliran darah ke ginjal menyempit atau menebal karena tekanan darah tinggi, ginjal terhambat dalam kemampuannya untuk menyaring lebih sedikit air dan mengembalikan produk limbah ke dalam darah.

d. Kerusakan pada penglihatan

Tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan pembuluh darah di mata pecah, sehingga penglihatan menjadi kabur dan kerusakan pada organ-organ lainnya. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kerusakan langsung atau tidak langsung pada organ tubuh. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan kerusakan dengan mempengaruhi organ-organ secara langsung atau tidak langsung. Akibat dari komplikasi hipertensi ini dapat menurunkan kualitas hidup pasien dan kemungkinan terburuknya adalah kematian akibat komplikasi hipertensi yang dialami pasien..

B. Konsep Kecemasan

1. Pengertian kecemasan

Menurut Muyasaroh et al. (2020), kecemasan adalah keadaan emosional yang terjadi ketika individu berada di bawah tekanan dan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat individu khawatir, dan reaksi fisik (misalnya detak jantung yang cepat, tekanan darah meningkat).

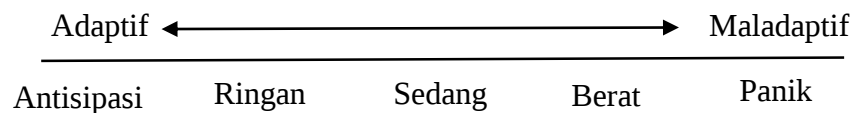
Menurut Sari (2020), kecemasan adalah perasaan subjektif tentang ketegangan mental yang menyusahkan sebagai respon umum terhadap ketidakmampuan untuk mengatasi atau kurangnya rasa aman. Perasaan tidak aman ini sering kali tidak nyaman dan dapat menyebabkan atau disertai dengan perubahan fisiologis dan psikologis individu. Kecemasan adalah pengalaman subjektif, tidak menyenangkan, ketakutan, atau kegelisahan akan kemungkinan bahaya atau ancaman, yang sering kali disertai dengan gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktivitas sistem saraf otonom. (Suwanto 2015).

Kecemasan adalah sinyal alarm yang dipancarkan sebagai respons terhadap potensi bahaya. Kecemasan muncul sebagai respons terhadap bahaya yang tidak diketahui, terinternalisasi, atau tidak terdefinisi (Kusumawardhani, 2018). Kecemasan dan ketakutan adalah sinyal peringatan yang muncul sebagai respons terhadap potensi bahaya. Kecemasan muncul sebagai respons terhadap bahaya yang tidak diketahui, terinternalisasi, atau tidak terdefinisi (misalnya tidak memiliki objek), sedangkan rasa takut muncul sebagai tanggapan terhadap bahaya., tereksternalisasi, dan memiliki objek tertentu. Pengalaman kecemasan terdiri dari dua komponen yang saling terkait:

(1) pikiran yang cemas, tegang, atau takut dan (2) persepsi respons fisik terhadap kecemasan (kecemasan otonom atau perifer). Pengalaman kecemasan dapat menyebabkan perubahan perilaku, menghindari bahaya khususnya yang nyata atau yang dibayangkan (Marwick, 2018)

2. Klasifikasi kecemasan

Menurut Stuart (2013), kisaran kecemasan berfluktuasi antara respons adaptif berupa antisipasi dan kepanikan yang paling maladaptif.



Gambar 1 Rentang Respon Kecemasan

(Sumber : Stuart,G.W. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, 2013)

Muyasaroh et al., (2020), empat tingkat kecemasan, yaitu :

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ini terkait dengan kehidupan sehari-harinya. Kecemasan memotivasi pembelajaran, yang mengarah pada pertumbuhan dan kreativitas. Tanda dan gejalanya meliputi peningkatan persepsi dan perhatian, kewaspadaan, kesadaran akan rangsangan internal dan eksternal, pemecahan masalah yang efektif, dan kemampuan untuk belajar. Perubahan fisiologis ditandai dengan kegelisahan, insomnia, hipersensitivitas terhadap suara, tanda-tanda vital dan pupil mata yang normal.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang dialami sebagai perhatian selektif, yang memungkinkan individu untuk fokus pada apa yang penting dan melakukan hal-hal yang lebih terarah dengan mengesampingkan yang lain. Reaksi fisiologis: sering mengalami sesak napas, peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, mulut kering, gelisah, sembelit. Reaksi kognitif: penyempitan cakrawala persepsi, ketidakmampuan untuk melihat rangsangan eksternal dan fokus pada hal-hal yang mengganggu mereka.

c. Kecemasan berat

Kecemasan yang parah secara signifikan memengaruhi persepsi individu dan cenderung berkonsentrasi pada detail, hal-hal yang spesifik serta tidak dapat memikirkan hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala kecemasan berat meliputi persepsi yang sangat buruk, fokus pada detail, rentang perhatian yang sangat rendah, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memecahkan masalah, dan ketidakmampuan untuk belajar secara efektif. Pada tingkat ini, orang mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, jantung berdebar, takikardia, hiperventilasi, sering buang air kecil, buang air besar dan diare. Secara emosional, mereka merasa takut dan semua perhatian mereka terfokus pada diri mereka sendiri.

d. Panik

Kecemasan tingkat panik disertai dengan rasa kaget, takut dan teror. Karena kehilangan kendali, orang yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan apa pun bahkan ketika diperintahkan. Kepanikan menyebabkan peningkatan mobilitas, berkurangnya hubungan dengan orang lain, persepsi yang terdistorsi, dan hilangnya

pemikiran rasional. Kecemasan ini tidak sesuai dengan kehidupan, dan jika berkepanjangan, dapat menyebabkan kelelahan yang parah bahkan kematian. Tanda dan gejala tingkat kepanikan adalah ketidakmampuan untuk berkonsentrasi pada peristiwa tertentu.

3. Penyebab kecemasan

Ansietas biasanya meningkat dalam waktu tertentu dan sebagian orang memiliki lebih dari karakteristik normal. Pada peristiwa atau situasi khusus dapat meningkatkan timbulnya kecemasan. Menurut *American Psychiatric Association* (2013), faktor kecemasan meliputi:

a. Jenis Kelamin

Hasil dari studi komunitas orang dewasa menunjukkan bahwa tingkat kecemasan untuk hampir semua gangguan kecemasan lebih tinggi pada wanita daripada pria. Hal ini disebabkan oleh perbedaan hormon wanita yang terkait dengan proses reproduksi wanita seperti menstruasi, kehamilan dan menopause. Selain itu, penelitian pada masa remaja melaporkan bahwa anak perempuan lebih rentan terhadap semua jenis gangguan kecemasan. Kecemasan ini termanifestasi pada masa dewasa awal dan pertengahan.

b. Usia

Usia merupakan salah satu hal yang berkaitan dengan terjadinya perubahan fisik dari individu maupun psikologis (mental) seseorang. Dengan bertambahnya usia, maka individu tersebut memiliki tingkat kematangan serta kekuatan dalam berpikir maupun bekerja yang lebih matang (Dharmayanti et al., 2016). Seseorang dapat

dikatakan produktif saat berusia (20-40 tahun) memiliki tingkat produktivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang berusia tua (> 40 tahun). Seseorang yang memiliki usia lebih tua memiliki kendala fisik menjadi lebih lemah dan pergerakannya terbatas (Aprilyanti, S. 2017). Santrok (2019), di dalam teori perkembangan usia, usia dibagi menjadi tiga kategori yang meliputi Dewasa Awal (20-30 Tahun), Dewasa Madya (31-59 Tahun), dan Dewasa Akhir ($\geq$ 60 Tahun). Gangguan kecemasan dapat berkembang selama masa kanak-kanak dan remaja. Gangguan kecemasan dini terjadi sejak usia 6 tahun dan biasanya berkembang pada usia rata-rata 12 tahun. Timbulnya kecemasan lebih awal dari gangguan mood dan gangguan penggunaan zat dan sebanding dengan gangguan kontrol impuls (ketidakmampuan untuk menahan dorongan untuk mencari kesenangan dan melakukannya tanpa berpikir). Stuart G.W dan Laraia M.T (2013), mengemukakan bahwa kematangan individu berpengaruh terhadap kemampuan mekanisme koping individu, individu dengan usia yang belum matang akan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami kecemasan karena mereka lebih adaptif terhadap kecemasan dibandingkan dengan yang lebih matang. Dari teori ini dapat disimpulkan bahwa semakin matang usia individu, maka semakin baik pula mekanisme adaptasi mereka terhadap kecemasan. Usia berkaitan dengan pengalaman, dan pengalaman berkaitan dengan pengetahuan, pemahaman, dan pandangan tentang penyakit dan peristiwa, dan dengan demikian membentuk persepsi dan sikap..

c. Kelas sosial

Studi komunitas telah mengungkapkan bahwa status sosial ekonomi dan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat gangguan kecemasan yang lebih

tinggi. Hal ini disebabkan oleh interaksi penting antara karakteristik sosio-demografi; misalnya, gangguan kecemasan berhubungan negatif dengan pendapatan dan tingkat pendidikan.

d. Keturunan

Meningkatnya kejadian gejala gangguan kecemasan pada anak-anak dari keturunan orang tua yang memiliki gangguan kecemasan menunjukkan bahwa faktor kerentanan psikologis atau biologis dapat terjadi pada anak-anak praremaja. Anak-anak yang berisiko mengalami gangguan kecemasan sepanjang hidup ditandai dengan penghambatan perilaku, gejala fisik, ketakutan sosial, peningkatan refleks terkejut dan sensitivitas pernapasan.

4. Gejala dan tanda kecemasan

Menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017), terdapat tanda gejala mayor dan minor :

Tabel 2
Gejala dan Tanda Mayor Ansietas

Subjektif	Objektif
Merasa bingung	Tampak gelisah
Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi	Tampak tegang
Sulit berkonsentrasi	Sulit tidur

(Sumber : PPNI, *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*, 2017)

Tabel 3
Gejala dan Tanda Minor Ansietas

Subjektif	Objektif
Mengeluh pusing	Frekuensi napas meningkat
Anoreksia	Frekuensi nadi meningkat
Palpitasi	Tekanan darah meningkat
Merasa tidak berdaya	Diaforesis
	Tremor
	Muka tampak pucat
	Suara bergetar
	Kontak mata buruk
	Sering berkemih
	Berorientasi pada masa lalu

(Sumber : PPNI, *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*, 2017)

5. Alat ukur kecemasan

Menurut Saputro & Fazris (2017), “*Hamilton Anxiety Rating Scale*” (HARS) pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956 yang mengukur semua gejala kecemasan mental dan fisik. Skala ini terdiri dari serangkaian pertanyaan. Skala peringkat kecemasan HARS terdiri dari 14 item yaitu sebagai berikut :

- a. Perasaan cemas, merasa khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, gugup.
- b. Ketegangan : gelisah, gemetar, menangis, lesu, tidak dapat beristirahat, mudah terkejut.
- c. Ketakutan : takut gelap, takut pada orang asing, takut sendirian, takut pada binatang besar, takut pada lalu lintas, takut pada keramaian.

- d. Gangguan tidur : sulit tidur, terbangun di malam hari, tidak bisa tidur nyenyak, sulit bangun tidur, sering bermimpi buruk dan mimpi yang menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan: daya ingat yang buruk, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.
- f. Perasaan depresi : kehilangan minat, kehilangan kenikmatan hobi, kesedihan, merasa tertekan sepanjang hari.
- g. Gejala somatik: nyeri otot, kekakuan, kejang otot, gigi bergemertak, suara tidak stabil.
- h. Gejala sensorik: tinitus, penglihatan kabur, kemerahan atau pucat pada wajah, lemas, kesemutan.
- i. Gejala kardiovaskuler: jantung berdebar, nyeri dada, denyut nadi keras, rasa kantuk atau lemas seperti pingsan, henti jantung jangka pendek.
- j. Gejala pernapasan: rasa tekanan dada, sesak napas, sering bernapas, sesak napas..
- k. Gejala gastrointestinal: kesulitan menelan, sakit perut, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, sensasi terbakar di perut, kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, penurunan berat badan, kesulitan buang air besar.
- l. Gejala urogenital : sering buang air kecil, ketidakmampuan untuk buang air kecil, amenore, dismenore, frigiditas, gejala ejakulasi dini, disfungsi ereksi, impotensi.
- m. Gejala otonom: haus, wajah merah, mudah berkeringat, pusing.
- n. Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, tidak tenang, jari gemetar, cemberut, wajah tegang, ketegangan otot meningkat, sesak napas, wajah merah.

Skor tiap kelompok gejala berkisar antara 0-4 yang artinya :

Nilai 0 = tidak ada gejala (keluhan)

1 = gejala ringan.

1 = gejala sedang.

2 = gejala berat.

3 = gejala berat sekali.

Skala ini dapat dinilai oleh dokter (psikiater) atau orang yang terlatih dengan menggunakan metode wawancara langsung. Skor untuk masing-masing dari 14 kelompok gejala dijumlahkan dan total yang dihasilkan mewakili tingkat kecemasan orang tersebut, yaitu :

Skor total:

kurang dari 14 = tidak ada kecemasan.

14-20 = kecemasan ringan.

21-27 = kecemasan sedang.

28-41 = kecemasan berat.

42-56 = kecemasan berat sekali.

C. Konsep Terapi Relaksasi Benson

1. Pengertian terapi relaksasi benson

Relaksasi Benson merupakan suatu teknik relaksasi yang pertama kali diperkenalkan oleh seorang professor di *Harvard Medical School* bernama Herbert Benson pada tahun 1975. Teknik ini pada awalnya dikenal dengan istilah respon relaksasi (*Relaxation Response*) yaitu kemampuan mandiri seseorang untuk memacu tubuhnya supaya dapat memproduksi dan mengeluarkan zat kimia (hormon) yang menyebabkan kerja otot dan organ menjadi lebih lambat dan meningkatkan aliran

darah ke otak. Selanjutnya istilah ini lebih populer dengan sebutan Relaksasi Benson(Benson, Greenwood, & Klemchuk, 1975).

Relaksasi Benson merupakan suatu pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yaitu melalui kata-kata yang menenangkan sesuai dengan agama yang dianut pasien. Kata-kata atau kalimat spiritual yang telah dipilih tersebut dijadikan sebagai mantra dan diucapkan secara berulang – ulang. Pasien diharapkan untuk konsentrasi / memusatkan perhatian pada kata-kata tersebut dan mengabaikan berbagai pikiran lain yang mengganggu (Malisa et al., 2016). Di dalam relaksasi benson terdapat empat prinsip utama yang harus dipenuhi meliputi *mental device* yaitu kata-kata atau frase yang di ulang-ulang dan digunakan sebagai mantra, *passive attitude* yaitu bersikap pasif, jika terdapat pikiran yang mengganggu maka harus diabaikan dan perhatian harus diarahkan kembali ke teknik tersebut, *decreased muscle tonus* yaitu pasien harus dalam posisi yang nyaman sehingga kerja otot minimal dan tonus otot menurun, dan yang terakhir adalah *quiet environment* yaitu lingkungan yang tenang dengan stimulus lingkungan minimal. Selama relaksasi pasien dianjurkan memejamkan mata supaya lebih tenang(Benson & Proctor, 2000). Dalam melaksanakan relaksasi benson, keempat prinsip tersebut harus terpenuhi semua untuk menghasilkan respon relaksasi yang optimal. Pada praktik pertama kemungkinan masih sulit untuk menghasilkan respon relaksasi yang diinginkan, akan tetapi setelah beberapa kali pelaksanaan maka akan lebih mudah untuk berkonsentrasi dan mendapatkan hasil yang diinginkan (Malisa et al., 2016).

Hal penting yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan relaksasi benson adalah penggunaan kata-kata atau frase singkat sesuai dengan keyakinan yang dianut.

Kata atau frase yang dipilih sebaiknya adalah kata-kata yang mudah diingat dan diucapkan, cukup singkat untuk diucapkan pada saat menghembuskan nafas, maksimal berjumlah enam atau tujuh kata. Pelaksanaan relaksasi benson dapat dilakukan satu kali atau dua kali sehari selama 10-20 menit, sebaiknya pada saat perut kosong yaitu sebelum makan atau 2 jam setelah makan karena proses pencernaan makanan akan mempengaruhi respon relaksasi yang dihasilkan (Benson & Proctor, 2000).

Terapi relaksasi benson menggunakan latihan pernapasan secara teratur untuk membuat tubuh lebih rileks, mengurangi ketegangan dan membebaskannya dari ancaman saat cemas. Perasaan rileks ditransfer ke hipotalamus, yang menghasilkan faktor pelepas kortikotropin (CRF). Selain itu, CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk memproduksi lebih banyak *pro-opiomelanokortin* (POMC), yang meningkatkan produksi *enkephalin* oleh *medula adrenal*. Kelenjar *pituitary* juga memproduksi *beta-endorphin* sebagai neurotransmitter, yang memengaruhi relaksasi suasana hati. Relaksasi melalui pernapasan dalam memiliki manfaat lain, seperti menurunkan kadar kortisol, epinefrin, dan norepinefrin serta menyebabkan perubahan hemodinamik berupa penurunan tekanan darah dan denyut nadi (Dusek, 2009).

Menurut Purwanto (2006) relaksasi benson merupakan relaksasi dengan menggunakan keyakinan agama yang dianut yang dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Pada relaksasi benson kalimat yang sering digunakan yaitu dzikir dengan kalimat-kalimat yang mudah diucapkan. Dalam ajaran hindu mengistilahkan zikir atau mengingat Tuhan dengan istilah *smarana*. *Smarana* adalah keadaan di mana pikiran terbenam dalam kemuliaan Tuhan. *Smarana* ini tidak terbatas pada waktu tertentu, tetapi selama seseorang dalam keadaan

sadar penuh, ia harus selalu terus memikirkan Tuhan tanpa henti. Dari saat ia bangun di pagi hari hingga ia pergi tidur dalam keadaan lelah di malam hari. Di dunia ini, seseorang tidak memiliki tugas lain selain mengingat Tuhan. Hanya dengan mengingat Tuhan yang dapat mengalihkan pikiran kita dari objek pikiran kita. (Quito Riantori, 2008).

Dewi Pradnyan (2021), mengatakan bahwa frasa atau kalimat dalam sloka *Bhagawadgita* yang dapat diucapkan dalam agama hindu adalah dengan “*Abhir gatrani sudyanti manah satyena sudayanti*” Artinya, badan kita dibersihkan dengan air, sedangkan fikiran adalah dengan ilmu pengetahuan suci. Tubuh adalah badan yang mengelilingi atma, dan elemen terbesar di dalam tubuh adalah air, yaitu darah dan berbagai elemen air lainnya. Darah yang bersih di dalam tubuh memungkinkan tubuh untuk rileks dan sel-sel terus diperbaiki, dll. Oleh karena itu, tubuh perlu dilindungi melalui olahraga, dan peran air dalam melindungi tubuh sangatlah penting. Selain itu pada sloka suci dinyatakan bahwa tubuh spiritual dipelihara oleh pengetahuan. Dalam konteks ini, pengetahuan yang baik dan berpikir positif dapat mengurangi kecemasan seseorang..

2. Manfaat terapi relaksasi benson

Manfaat dari terapi relaksasi benson terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang. (Benson, H. and Proctor, 2000).

3. Indikasi dan kontra indikasi terapi relaksasi benson

Tabel 4
Indikasi dan Kontra Indikasi Terapi Relaksasi Benson

Indikasi	Kontra Indikasi
Stres	Gangguan pada fungsi pernapasan
Nyeri	Post op dada dan abdomen
Insomnia	Sesak nafas
Tekanan darah tinggi	Fraktur costa
Ansietas	

(Sumber : Benson, H & Proctor, W, *Dasar-Dasar Respon Relaksasi*, 2000)

4. Pendukung terapi relaksasi benson

Menurut Benson et al., (2000), Pendukung dalam Terapi Relaksasi Benson meliputi :

a. Perangkat Mental

Untuk memindahkan pikiran ke luar diri sendiri, diperlukan rangsangan tertentu. Rangsangan ini berupa kata atau kalimat pendek yang diulang-ulang dalam hati sesuai dengan keyakinan. Kata atau kalimat pendek ini menjadi titik fokus relaksasi benson. Fokus pada kata atau kalimat tertentu akan meningkatkan intensitas dasar respon relaksasi karena faktor keyakinan mempengaruhi penurunan aktivitas saraf simpatik.

b. Suasana tenang

Suasana yang tenang membantu efektifitas pengulangan kata atau frasa dan dengan demikian pikiran-pikiran yang mengganggu dapat dengan mudah dihilangkan.

c. Sikap pasif

Sikap ini sangat penting karena berguna untuk mengabaikan pikiran-pikiran yang mengganggu agar dapat berkonsentrasi pada pengulangan kata atau frasa.

5. Prosedur Terapi

Menurut Benson et al., (2000), prosedur terapi relaksasi benson terdiri atas :

- a. Usahakan agar ruangan atau lingkungan tetap tenang dan mengambil sikap nyaman.
- b. Pilihlah kata atau frasa pendek yang mencerminkan keyakinan. Sebaiknya pilih kata atau frasa yang memiliki makna khusus.
- c. Pejamkan mata tetapi jangan terlalu rapat, bernapaslah secara perlahan dan alami. Rilekskan otot-otot kaki, betis, paha, perut, dan bokong. Kemudian rilekskan kepala.
- d. Setelah mengatur pernapasan, mulailah menggunakan konsentrasi berdasarkan keyakinan. Tarik napas melalui hidung, fokuskan pada pengembangan perut dan hembuskan perlahan-lahan melalui mulut sambil mengucapkan frasa yang dipilih.
- e. Pertahankan sikap pasif.

D. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Pasien Hipertensi

Kecemasan adalah perasaan ketegangan mental yang samar-samar sebagai reaksi umum terhadap ketidakmampuan untuk mengatasi masalah atau kurangnya rasa aman. Kecemasan akan munculnya masalah baru yang ada pada pasien hipertensi menyebabkan gangguan mental emosional dan perasaan. Gangguan mental emosional

dan perasaan disebabkan oleh rasa takut dan ketidaktahuan akan apa yang telah mereka alami dan apa yang akan terjadi selanjutnya (Istirokah,2017). Hal ini dapat mengakibatkan ancaman bagi kesehatan pasien hipertensi itu sendiri. Kecemasan sedang hingga berat dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, sedangkan gangguan emosi yang sering terjadi dapat mempengaruhi fungsi jantung dan pembuluh darah (Faisal et al., 2012).

Rambod et al., (2013) mengatakan teknik relaksasi sebuah metode manajemen stres subjektif, mengurangi tingkat kecemasan, gangguan suasana hati, ketidaknyamanan fisik dan aktivitas sistem saraf otonom. Relaksasi Benson adalah peningkatan dari metode respon relaksasi pernafasan, termasuk faktor keyakinan pasien, yaitu melalui penggunaan kata-kata penyembuhan yang sesuai dengan agama pasien. Kata-kata atau frasa spiritual yang dipilih digunakan sebagai mantra dan diucapkan berulang-ulang. Pasien diharapkan untuk fokus pada kata-kata tersebut dan mengabaikan gangguan lainnya. (Malisa, Ibrahim, & Mardiah, 2016). Dyah I.G (2019), mengatakan adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi benson pada pasien hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan fakta bahwa partisipan tidak merasa cemas, tenang, detak jantung normal, partisipan tampak tenang, tidak berkeringat atau menjadi gelisah karena kondisi yang dihadapinya.

Teknik terapi relaksasi benson adalah teknik pernapasan. Ketika pernapasan dipraktekkan secara teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh menjadi lebih rileks, tidak tegang dan tidak merasa cemas. Perasaan rileks ditransmisikan ke hipotalamus, yang menghasilkan faktor pelepas *kortikotropin* (CRF). CRF juga merangsang kelenjar hipofisis untuk memproduksi lebih banyak *pro-opiomelanokortin* (POMC), yang

meningkatkan produksi *enkephalin* oleh medula adrenal. Kelenjar hipofisis juga memproduksi *beta-endorphin*, neurotransmitter yang membuat suasana hati menjadi rileks. Selama fase relaksasi, saat pasien berbaring dan mengikuti instruksi relaksasi, hal ini menyebabkan otot-otot dari kepala hingga kaki menjadi rileks. Selain itu, ketika pasien mulai menutup mata dalam keadaan rileks, frekuensi gelombang otak yang terjadi pada saat ini menjadi lebih lambat dan lebih teratur. Pada tahap ini, tubuh secara pasif dapat menerima situasi dan rileks untuk mengurangi ketegangan dalam tubuh (Datak, 2008). Relaksasi melalui pernapasan dalam juga memiliki manfaat tambahan untuk menghasilkan perubahan hemodinamik dalam bentuk penurunan kadar kortisol, epinefrin, dan norepinefrin, yang pada gilirannya mengurangi tekanan darah dan denyut nadi (Dusek, 2009).