

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyakit Hipertensi

1. Definisi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah pada perfusi jaringan dan organ (Andrianto, 2022). Kondisi ini tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan suatu sindrom kardiovaskular yang bersifat progresif dan berkembang akibat berbagai faktor yang kompleks serta saling terkait (Dillasamola, 2024). Secara klinis, hipertensi didefinisikan sebagai kondisi saat tekanan darah seseorang secara konsisten lebih tinggi dari angka normal *threshold*, yaitu hipertensi tahap 1 tekanan darah sistolik 130 – 139 mmHg atau diastolik 80 – 89 mmHg, serta hipertensi tahap 2 tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg (Jones *et al.*, 2025).

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan kondisi klinis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah secara menetap, bersifat progresif, dan melibatkan mekanisme kardiovaskular yang kompleks, sehingga berdampak pada fungsi perfusi jaringan dan organ serta memerlukan penanganan yang komprehensif dan berkelanjutan.

2. Etiologi

Menurut Ifadah dkk. (2024) hipertensi dibedakan menjadi dua kategori utama berdasarkan penyebabnya, yaitu:

- a. Hipertensi primer (esensial) merupakan hipertensi yang sulit untuk terdeteksi penyebabnya sehingga sering dikenal dengan hipertensi idiopatik. Hipertensi primer seringkali berhubungan dengan bertambahnya usia, gaya hidup kurang

sehat, faktor genetik, lingkungan, hiperaktivitas, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan stres.

- b. Hipertensi sekunder merupakan kondisi hipertensi jelas terdeteksi penyebabnya, yaitu adanya penyakit penyerta seperti penyakit ginjal, diabetes, gangguan pada hormonal, penyakit jantung, dan penyakit pembuluh darah. Kondisi-kondisi tersebut menyebabkan gangguan dalam aliran darah yang menyebabkan jantung bekerja dengan keras dan meningkatkan tekanan pada pembuluh darah.

3. Faktor yang memengaruhi

Menurut Andika dkk. (2023) beberapa faktor yang dapat memengaruhi tekanan darah tinggi, yaitu:

- a. Faktor risiko yang tidak dapat diubah:
 - 1) Usia
 - 2) Jenis kelamin
 - 3) Keturunan/genetik
- b. Faktor risiko yang dapat diubah:
 - 1) Obesitas
 - 2) Merokok
 - 3) Konsumsi alkohol dan kafein berlebih
 - 4) Konsumsi garam berlebih
 - 5) Stres
 - 6) Keseimbangan hormonal

4. Tanda dan gejala

Gejala yang dialami penderita hipertensi tidak sama pada tiap orang, bahkan beberapa orang tidak mengalami gejala dari hipertensi. Berikut beberapa gejala yang dialami berupa sakit kepala yang parah, nyeri dada, pusing, kesulitan bernapas, mual muntah, penglihatan kabur atau perubahan penglihatan lainnya, kecemasan, kebingungan, berdengung di telinga, mimisan, serta irama jantung abnormal (*World Health Organization*, 2025).

5. Komplikasi

Komplikasi dari hipertensi sering dirujuk sebagai kerusakan akhir organ, kerusakan pada organ-organ merupakan hasil akhir dari tekanan darah tinggi kronis. Tekanan darah tinggi berkepanjangan dapat menyebabkan komplikasi yang sering kali mematikan antara lain serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal (Andika dkk., 2023).

6. Masalah psikologi pada penderita hipertensi

Menurut Rahayu & Wahyuni (2023) pasien dengan hipertensi tidak hanya mengalami dampak fisiologis, tetapi juga sering merasakan emosi intens yang meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, khususnya kecemasan. Kecemasan merupakan masalah psikologis yang paling sering ditemukan pada penderita hipertensi. Pasien cemas terhadap komplikasi jangka panjang seperti stroke, penyakit jantung, dan kematian mendadak. Aktivasi sistem saraf simpatis akibat kecemasan meningkatkan pelepasan katekolamin, yang menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan tekanan darah (Indrianti dkk., 2025).

B. Kecemasan

1. Definisi

Kecemasan merupakan respons emosional dan pengalaman subjektif terhadap ancaman yang tidak spesifik, timbul akibat antisipasi bahaya, serta memicu individu untuk melakukan tindakan menghadapi ancaman tersebut (PPNI, 2017). Menurut Saripah dkk. (2024) kecemasan atau ansietas merupakan rasa takut yang objeknya tidak jelas, disertai perasaan ragu, dan tidak berdaya.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut, kecemasan dapat disimpulkan sebagai respons emosional dan pengalaman subjektif individu terhadap ancaman yang tidak jelas. Kondisi ini muncul akibat antisipasi bahaya, ditandai dengan rasa takut yang tidak spesifik, serta sering disertai perasaan ragu, dan tidak berdaya.

2. Etiologi

Menurut Saripah dkk. (2024) beberapa penyebab kecemasan, meliputi:

- a. Perubahan status kondisi kesehatan sekarang
- b. Kebutuhan yang belum terpenuhi/krisis maturasional
- c. Ancaman akan konsep diri
- d. Proses hospitalisasi
- e. Ancaman akan kematian
- f. Kejadian bencana
- g. Kekhawatiran terhadap kegagalan
- h. kegagalan sistem keluarga
- i. Hubungan yang tidak memuaskan antara orang tua dan anak
- j. Penyalahgunaan NAPZA
- k. Kurang terpaparnya informasi yang memadai

- l. Pengaruh faktor keturunan, seperti sifat mudah terpancing sejak lahir.
- m. Paparan terhadap bahaya lingkungan, seperti toksin dan polutan

3. Faktor yang memengaruhi kecemasan

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kecemasan pada pasien hipertensi, yaitu:

a. Usia

Kecemasan dominan dilaporkan terutama pada usia ≥ 55 tahun. Seiring bertambahnya usia, jumlah reseptor serotonin (5-HT) di otak cenderung berkurang. Serotonin berperan dalam regulasi emosi dan kecemasan, penurunan reseptor ini dapat meningkatkan risiko mengalami kecemasan (Qiu *et al.*, 2023; Said *et al.*, 2023).

b. Jenis kelamin

Wanita memiliki risiko kecemasan yang lebih tinggi dibanding pria, terutama terkait perubahan kadar hormon seperti estrogen (Qiu *et al.*, 2023; Kandasamy *et al.*, 2025).

c. Riwayat keluarga

Pasien hipertensi dengan riwayat keluarga yang mengalami gangguan kecemasan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kondisi serupa. Faktor genetik berperan dalam memengaruhi respons stres dan kerentanan terhadap gangguan kecemasan (Qiu *et al.*, 2023; Kandasamy *et al.*, 2025).

d. Riwayat masalah psikologis

Karakteristik seperti kecenderungan berpikir negatif, rasa khawatir berlebihan terhadap penyakit, serta pengalaman stres sebelumnya dapat meningkatkan kecemasan pada pasien hipertensi. Persepsi terhadap penyakit juga memengaruhi

bagaimana individu merespons kondisi kesehatannya (Qiu *et al.*, 2023; Said *et al.*, 2023).

e. Kondisi kesehatan fisik

Gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, atau ketidaknyamanan tubuh pada pasien hipertensi dapat meningkatkan fokus terhadap kondisi kesehatan, sehingga memicu atau memperburuk kecemasan (Papola *et al.*, 2024).

f. Gaya hidup

Gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, konsumsi alkohol dan kebiasaan merokok serta kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi hipertensi sekaligus meningkatkan risiko kecemasan (Qiu *et al.*, 2023).

4. Tingkat kecemasan

Menurut Saripah dkk. (2024) terdapat empat tingkat kecemasan, yaitu:

a. Ringan

Kecemasan ringan merupakan kondisi normal sehari-hari yang meningkatkan kewaspadaan dan fokus, namun individu tetap mampu menyelesaikan masalah.

b. Sedang

Pada tingkat sedang, perhatian mulai terbatas hanya pada hal penting. Ditandai dengan penurunan kemampuan memecahkan masalah, rasa tidak sabar, mudah tersinggung, ketegangan otot, peningkatan tanda vital, berkeringat, mondar-mandir, sering berkemih, dan sakit kepala.

c. Berat

Kecemasan berat mempersempit persepsi sehingga individu hanya fokus pada hal spesifik dan sulit berpikir tentang hal lain. Gejalanya meliputi kesulitan berpikir,

bingung, menarik diri, rasa takut berlebihan, kontak mata buruk, bicara cepat, rahang menegang, gemetar, serta perilaku berulang untuk mengurangi ketegangan.

d. Panik

Pada tingkat panik, individu kehilangan kendali dan tidak mampu bertindak meski diberi arahan. Kondisi ini ditandai dengan rasa teror, aktivitas motorik berlebihan, gangguan hubungan sosial, persepsi menyimpang, serta hilangnya kemampuan berpikir rasional.

C. Terapi Seni: Tari Berbasis Budaya Lokal

1. Pengertian

Terapi seni merupakan intervensi non-farmakologis yang memanfaatkan aktivitas kreatif untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial individu. Salah satu bentuk terapi seni adalah *Dance Movement Therapy* (DMT), yaitu penggunaan gerakan tubuh secara terapeutik untuk mendukung integrasi emosional, sosial, kognitif, dan fisik sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu (Lynch *et al.*, 2024). Pada penerapannya, DMT dapat memanfaatkan berbagai bentuk tarian, termasuk tarian tradisional yang berasal dari budaya lokal. Pemanfaatan tarian berbasis budaya lokal dinilai dapat meningkatkan penerimaan dan keterlibatan individu dalam proses terapi karena sesuai dengan nilai dan budaya yang dimiliki masyarakat (Mao, *et al.*, 2025). Salah satu bentuk tarian tradisional yang berkembang di Indonesia adalah tari Bali (Christi dkk., 2021). Menurut Christi dkk. (2021) tari Bali merupakan ekspresi budaya masyarakat Bali yang erat dengan nilai-nilai Hindu-Bali. Bentuk kesenian ini diwujudkan melalui gerakan simbolik yang memiliki makna religius dan estetika, serta berkembang sebagai bagian dari kehidupan sosial dan spiritual masyarakat.

Berdasarkan pendapat di atas, terapi seni berbasis tari merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang memanfaatkan gerakan tubuh secara terapeutik untuk mendukung kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan kognitif individu. Penerapan DMT tidak terbatas pada bentuk tari tertentu, tetapi dapat mengadaptasi tarian tradisional yang sesuai dengan latar belakang budaya masyarakat. Pada budaya Bali, tari Bali sebagai bagian dari ekspresi budaya yang memiliki gerakan simbolik, nilai estetika, serta makna sosial dan spiritual berpotensi dimanfaatkan sebagai media terapi seni berbasis budaya lokal yang lebih mudah diterima dan diikuti oleh masyarakat.

2. Tujuan

Tari Bali memiliki tujuan yang beragam, yaitu sebagai sarana pelengkap dalam upacara keagamaan, sebagai media pelestarian budaya, sarana pendidikan, serta sebagai seni pertunjukkan dan hiburan (Dinas Kebudayaan Kabupaten Buleleng, 2022; Christi dkk., 2021).

3. Manfaat

Menurut Cox & Youmans-jones (2023) tari memiliki berbagai sifat kuratif yang muncul melalui gerakan, ritme, ekspresi diri, dan kebersamaan sosial. Sifat-sifat tersebut memungkinkan individu mengalami perubahan kondisi emosional yang dapat memfasilitasi pelepasan katarsis secara terapeutik. Aktivitas menari juga dapat menghasilkan perubahan suasana hati, mulai dari kondisi yang lebih tenang hingga pelepasan emosi yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Menurut Gunardi dkk. (2026) Sebagai bentuk tari berbasis budaya lokal, tari Bali tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi seni dan pelestarian budaya,

tetapi juga memiliki manfaat bagi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Gerakan tari yang ritmis dan terstruktur dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta mendukung kesejahteraan psikologis. Selain itu, pelaksanaan tari yang umumnya dilakukan secara berkelompok dapat meningkatkan interaksi sosial, rasa kebersamaan, dan dukungan sosial antar peserta. Pemanfaatan tari yang sesuai dengan nilai dan budaya masyarakat juga dapat meningkatkan penerimaan dan keterlibatan individu dalam aktivitas yang dilakukan (Sumirta dkk. 2025).

4. Unsur – unsur tari

a. Wiraga

Merujuk pada aspek gerak tari, mencakup sikap, penggunaan tenaga, serta rangkaian gerakan yang membentuk kesatuan tari. Hal ini juga menuntut ketepatan dan ingatan gerak, mulai dari ekspresi wajah, mata, tangan, pinggul, hingga kaki (Supriyanto & Suharji, 2022; Hartati, 2023).

b. Wirama

Menggambarkan keselarasan gerakan dengan iringan musik. Penari harus menyesuaikan gerak dengan tempo, ketukan, dan suasana gending. Musik gamelan seperti gong, saron, peking, seruling, gendang, serta alat tambahan seperti kencreng dan angklung biasanya digunakan untuk mendukung kepekaan penari dalam pergantian gerakan (Hartati, 2023).

c. Wirasa

Mencakup ekspresi emosional penari melalui gerakan, baik rasa senang, sedih, marah, lembut, maupun tegas. Unsur ini memperkuat penjiwaan sehingga tarian memiliki makna dan kedalaman (Hartati, 2023).

5. Klasifikasi

Menurut Dinas Kebudayaan Kabupaten Buleleng (2022) berdasarkan fungsi tari Bali dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Tari wali/sakral, berfungsi sebagai bagian upacara keagamaan di pura, bersifat sakral dan tanpa lakon. Contoh: Tari Rejang dan Tari Pendet.
- b. Tari bebali, berfungsi sebagai pengiring upacara di dalam atau di luar pura dan umumnya menggunakan lakon, Contoh: drama tari, topeng, dan arja.
- c. Tari balih-balihan merupakan seluruh tari yang bukan tergolong tari wali maupun bebali, berakar pada tradisi seni luhur namun berfungsi sebagai hiburan. Contohnya Tari Legong dan Tari Oleg Tamulilingan.

6. Tari Rejang Renteng

Tari Rejang Renteng adalah sebuah tarian kesenian rakyat yang ditampilkan secara khusus oleh perempuan dan secara berkelompok (Indrawan dkk., 2021). Menurut Indrawan dkk. (2021) tarian ini memiliki karakteristik gerakan yang sederhana, dilakukan secara berulang, dan dibawakan dalam formasi berbaris dengan tempo sedang. Selain memiliki fungsi sebagai sarana ekspresi budaya, Tari Rejang Renteng juga mengandung nilai religius dan spiritual yang berkaitan dengan penghormatan kepada leluhur serta keharmonisan hubungan manusia dengan lingkungan sekitarnya.

Struktur Tari Rejang Renteng terdiri atas tiga bagian, yaitu pembukaan, inti, dan penutup yang dilakukan secara berkesinambungan. Gerakan dominan dalam tarian ini meliputi “*ngelikas*”, yaitu gerakan berjalan menyilang khas tari Bali; “*nguler*”, yaitu gerakan menggoyangkan badan secara lembut; serta “*mentang*”, yaitu gerakan merentangkan kedua tangan sejajar bahu pada bagian akhir tarian (Indrawan dkk.,

2021). Keseluruhan gerakan dilakukan secara ritmis, berulang, dan terkoordinasi sehingga mudah diikuti oleh berbagai kelompok usia. Durasi pelaksanaan Tari Rejang Renteng umumnya sekitar 11 menit dalam satu rangkaian tarian penuh (Indrawan dkk., 2021). Menurut Sumirta dkk. (2025) karakteristik gerakan yang ritmis dan repetitif menjadikan Tari Rejang Renteng memiliki kesesuaian dengan prinsip DMT, yaitu pemanfaatan gerakan tubuh untuk mendukung kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial individu. Pelaksanaan tarian secara berkelompok juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk berinteraksi, membangun rasa kebersamaan, dan memperoleh dukungan sosial.

D. Pengaruh Terapi Seni: Tari Rejang Renteng terhadap Kecemasan pada Pasien Hipertensi

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang sehingga sering menimbulkan berbagai respons psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan pada pasien hipertensi dapat muncul akibat kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, risiko komplikasi, ketergantungan terhadap pengobatan, serta perubahan gaya hidup yang harus dijalani. Kondisi kecemasan yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang ditandai dengan peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan tekanan darah sehingga berpotensi memperburuk kondisi hipertensi (Kemenkes RI, 2024).

Salah satu intervensi non-farmakologis yang sedang berkembang dan dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah *Dance Movement Therapy* (DMT). Menurut Lynch *et al.* (2024) DMT memanfaatkan gerakan tubuh sebagai media terapeutik untuk mendukung integrasi aspek emosional, sosial, kognitif, dan fisik individu. Melalui gerakan yang ritmis dan terstruktur, individu diberikan

kesempatan untuk mengekspresikan emosi, melepaskan ketegangan psikologis, serta memperoleh pengalaman relaksasi yang dapat membantu menurunkan kecemasan. Koch *et al.*, (2019) menyebutkan bahwa intervensi berbasis tari memiliki efek signifikan dalam menurunkan kecemasan dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup pada berbagai kelompok populasi.

Tari Rejang Renteng memiliki karakteristik gerakan yang sederhana, ritmis, berulang, dan dilakukan secara berkelompok oleh perempuan, sehingga sesuai dengan prinsip intervensi berbasis gerak yang menekankan keterlibatan tubuh secara aktif dan terstruktur dalam mendukung kesehatan mental. Menurut Klaperski-van der Wal *et al.* (2025) gerakan yang dilakukan secara berulang dan berkesinambungan berpotensi menghasilkan efek relaksasi fisik dan psikologis melalui penurunan ketegangan tubuh, peningkatan kesadaran tubuh (*body awareness*). Aktivitas menari juga diketahui dapat meningkatkan pelepasan endorfin dan neurotransmitter yang berhubungan dengan perasaan senang, meningkatkan suasana hati, serta menimbulkan perasaan tenang yang berkontribusi terhadap penurunan kecemasan (Klaperski-van der Wal *et al.*, 2025). Penggunaan tari yang berasal dari budaya lokal juga dapat meningkatkan penerimaan dan keterlibatan peserta karena sesuai dengan nilai dan budaya yang telah dikenal oleh masyarakat (Sumirta dkk., 2025).

Priyoto dkk. (2023) melaporkan bahwa pemberian Dance Movement Therapy menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$. Koch *et al.* (2019) menemukan bahwa intervensi berbasis tari efektif menurunkan kecemasan secara umum dengan ukuran efek yang besar ($d = 0,81$, $p < 0.001$), meskipun variasi antar studi masih tinggi. Selain itu,

Sumirta dkk. (2025) menunjukkan bahwa *culturally based dance movement therapy* lebih efektif meningkatkan kesehatan emosional dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,000$), yang mengindikasikan bahwa integrasi unsur budaya dapat meningkatkan efektivitas intervensi. Penelitian Devy (2019) juga menemukan bahwa praktik tari tradisional Rejang Renteng secara signifikan mengurangi tingkat stres di antara perempuan dalam kelompok masyarakat ($p = 0,001$).

Berdasarkan uraian tersebut, Tari Rejang Renteng berpotensi memengaruhi penurunan kecemasan pada pasien hipertensi melalui kombinasi mekanisme fisiologis, psikologis, dan sosial. Gerakan yang ritmis dan berulang dapat menghasilkan efek relaksasi, sementara pelaksanaan secara berkelompok dan berbasis budaya lokal dapat meningkatkan kenyamanan, keterlibatan, serta dukungan sosial peserta. Oleh karena itu, Tari Rejang Renteng diperkirakan dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.