

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Hipertensi

1. Definisi hipertensi

Definisi hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagai mana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah normal (Wijaya dan Putri, 2013). Hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan darah yang meningkat pada sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Brunner and Suddarth, 2001). Hipertensi merupakan gangguan asimtomatik yang sering terjadi ditandai dengan peningkatan tekanan darah persisten yang diukur paling sedikit dua kali kunjungan. Satu kali pengukuran tekanan darah tidak memenuhi syarat sebagai diagnosis hipertensi (Potter and Perry, 2005). Jadi dapat disimpulkan hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah persisten dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg yang diukur paling sedikit dalam dua kali kunjungan.

2. Klasifikasi hipertensi

Menurut *Join National Comitten on Detection Evolution and Treatment of High Blood Pressure VIII* dalam Bell *et al*, (2015) mengklasifikasikan tekanan darah pada orang dewasa berusia 18 tahun atau ke atas sebagai berikut.

Tabel 1
Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi	Tekanan Darah		Diatolik (mmHG)
	Sistolik (mmHg)		
Normal	<120	Dan	<80
Prehipertensi	120-139	Atau	80-90
Hipertensi stadium 1	140-159	Atau	90-99
Hipertensi stadium 2	<160	Atau	≥100

Sumber: (Bell, Twiggs and Olin, 2015)

3. Penyebab hipertensi

Penyebab hipertensi dapat dibedakan menjadi dua golongan besar yaitu hipertensi primer (essensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan hipertensi yang belum diketahui penyebabnya dialami pada 90% penderita hipertensi sedangkan 10% sisanya disebabkan karena hipertensi sekunder dimana hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang terjadi akibat penyebab yang jelas (Udjanti, 2010). Meskipun hipertensi primer penyebabnya belum diketahui namun diperkirakan hipertensi primer disebabkan karena faktor keturunan, ciri perseorangan, dan kebiasaan hidup. Hipertensi sekunder disebabkan karena penyakit ginjal seperti stenosis arteri renalis, gangguan hormonal seperti feokromositoma, obat-obatan seperti kontrasepsi oral, dan penyebab lain seperti kehamilan, luka bakar, tumor otak dll (Aspiani, 2015).

4.Faktor risiko hipertensi

Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi 2 kelompok yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah antara lain umur, jenis kelamin, dan genetik. Faktor risiko yang dapat diubah antara lain kebiasaan merokok, konsumsi serat, stres, aktivitas fisik, konsumsi garam, kegemukan, kebiasaan konsumsi alkohol dan dislipidemia (Kemenkes RI, 2013).

5. Tanda dan gejala hipertensi

Sebagian besar penderita hipertensi tidak menampakkan gejala hingga bertahun-tahun. Jika hipertensinya sudah bertahun-tahun dan tidak diobati bisa menimbulkan gejala seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur (Ruhyanudin, 2007).

6. Mekanisme terjadinya hipertensi

Mekanisme yang mengontrol konstiksi dan relaksasi pembuluh darah terletak di pusat vasomotor, pada medula di otak. Dari pusat vasomotor ini bermula jaras saraf simpatis, yang berlanjut ke bawah ke korda spinalis dan keluar dari kolumna medula spinalis ke ganglia simpatis di toraks dan abdomen. Rangsangan pusat vasomotor dihantarkan dalam bentuk impuls yang bergerak ke bawah melalui sistem saraf simpatis ke ganglia simpatis. Pada titik ini, neuron preganglion melepaskan asetilkolin, yang akan merangsang serabut saraf pasca ganglion ke pembuluh darah, dimana dengan dilepaskannya norepinefrin mengakibatkan konstiksi pembuluh darah. Berbagai faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat memengaruhi respons pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstriksi. Individu dengan

hipertensi sangat sensitif terhadap norepinefrin, meskipun tidak diketahui dengan jelas mengapa hal tersebut bisa terjadi (Brunner and Suddarth, 2001).

Pada saat bersamaan dimana sistem saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respons rangsang emosi, kelenjar adrenal juga terangsang, mengakibatkan tambahan aktivitas vasokonstriksi. Medula adrenal mensekresi epinefrin, yang menyebabkan vasokonstriksi. Korteks adrenal mensekresi kortisol dan steroid lainnya, yang dapat memperkuat respons vasokonstriktor pembuluh darah. Vasokonstriksi yang mengakibatkan penurunan aliran darah ke ginjal, menyebabkan pelepasan renin. Renin merangsang pembentukan angiotensin I yang kemudian diubah menjadi angiotensin II, suatu vasokonstriktor kuat, yang pada gilirannya merangsang sekresi aldosteron oleh korteks adrenal. Hormon ini menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal, menyebabkan peningkatan volume intravaskuler. Semua faktor tersebut cenderung mencetuskan keadaan hipertensi (Brunner and Suddarth, 2001).

7. Penatalaksanaan hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis.

a. Terapi farmakologis

Berbagai penelitian klinis membuktikan bahwa, obat anti hipertensi yang diberikan tepat waktu dapat menurunkan kejadian stroke hingga 35-40 %, infark miokard 20-25 %, dan gagal jantung lebih dari 50 %. Obat-obatan yang diberikan untuk penderita hipertensi meliputi diuretik, *angiotensin-*

converting enzyme (ACE), Beta-blocker, calcium channel blocker (CCB),
dll. Diuretik merupakan pengobatan hipertensi yang pertama bagi kebanyakan orang dengan hipertensi (Kemenkes RI, 2013).

b. Terapi non farmakologis

1) Makan gizi seimbang

Pengelolaan diet yang sesuai terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Manajemen diet bagi penderita hipertensi yaitu membatasi gula, garam, cukup buah, sayuran, makanan rendah lemak, usahakan makan ikan berminyak seperti tuna, makarel dan salmon (Kemenkes RI, 2013).

2) Mengurangi berat badan

Hipertensi erat hubungannya dengan kelebihan berat badan. Mengurangi berat badan dapat menurunkan tekanan darah karena mengurangi kerja jantung dan volume sekuncup (Aspiani, 2015). Penderita hipertensi yang mengalami kelebihan berat badan (obesitas) dianjurkan untuk menurunkan berat badan hingga mencapai IMT normal 18,5 – 22,9 kg/m², lingkaran pinggang <90 cm untuk laki-laki dan <80 cm untuk perempuan (Kemenkes RI, 2013).

3) Olahraga yang teratur

Olahraga teratur seperti berjalan, lari, berenang dan bersepeda bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kinerja jantung (Aspiani, 2015). Senam aerobik atau jalan cepat selama 30-45 menit lima kali perminggu dapat menurunkan tekanan darah baik sistol maupun diastol. Selain itu, berbagai cara relaksasi seperti meditasi dan yoga

merupakan alternatif bagi penderita hipertensi tanpa obat (Kemenkes RI, 2013).

4) Berhenti Merokok

Berhenti merokok dapat mengurangi efek jangka panjang hipertensi karena asap rokok yang mengandung zat-zat kimia beracun seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihisap melalui rokok dapat menurunkan aliran darah ke berbagai organ dan meningkatkan kerja jantung (Aspiani, 2015).

5) Mengurangi konsumsi alkohol

Mengurangi konsumsi alkohol dapat menurunkan tekanan darah sistolik. Sehingga penderita hipertensi diupayakan untuk menghindari konsumsi alkohol (Kemenkes RI, 2013).

6) Mengurangi stres

Stres dapat memicu penurunan aliran darah ke jantung dan meningkatkan kebutuhan oksigen ke berbagai organ sehingga meningkatkan kinerja jantung, oleh karena itu dengan mengurangi stres seseorang dapat mengontrol tekanan darahnya (Nurahmani, 2012)

8. Komplikasi hipertensi

Tekanan darah yang tidak terkontrol dan tidak segera diatasi dalam jangka panjang akan mengganggu pembuluh darah arteri dalam mensuplai darah ke organ-organ diantaranya jantung, otak, ginjal dan mata. Hipertensi yang tidak terkontrol berakibat komplikasi pada jantung meliputi infark jantung dan pembesaran ventrikel kiri dengan atau tanpa payah jantung. Hematuria (urine yang disertai darah) dan oliguria (kencing sedikit)

merupakan komplikasi hipertensi pada ginjal. Komplikasi hipertensi juga dapat terjadi pada mata berupa retinopati hipertensi. Stroke dan eucephalitis merupakan penyakit yang terjadi pada organ otak sebagai akibat hipertensi yang tidak ditangani dalam waktu lama (Wijaya dan Putri, 2013).

A. Hipertensi dan Stres

Hipertensi merupakan penyakit yang perlu mendapatkan perhatian karena hipertensi merupakan penyakit kronik utama yang sangat mempengaruhi kesehatan masyarakat. Selain itu, hipertensi juga merupakan faktor risiko untuk sejumlah penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, stroke dan penyakit ginjal (WHO, 2013).

Stres adalah perasaan terbebani ketika suatu masalah tidak bisa ditanggung oleh seseorang. Secara alamiah tubuh merespon dengan cara memberi alarm waspada, yaitu hormon mulai dikeluarkan sehingga menyebabkan jantung berdegup kencang, *respiratory rate* naik, dan terjadi peningkatan energi. Hal ini dinamakan respon *fight* atau *flight*. Beberapa macam stres bersifat normal dan bermanfaat bagi tubuh manusia. Stres dapat meningkatkan kinetja seseorang dalam bekerja. Stres dapat membuat seseorang tersebut gelisah, mudah marah, dan tegang. Hubungan kerja atau pertemanan seseorang bisa terancam karena stres. Penurunan kualitas kerja atau aktivitas sekolah dapat ditemukan pada pegawai dan pelajar yang mengidap stres. Salah satu akibat stres yang paling sering yaitu hipertensi. (Healthwise, 2009).

Stres mengakibatkan aktivitas simpatis meningkat, terjadi

konstriksi vena dan peningkatan kontraktilitas, volume preload naik, curah jantung meningkat, dan akhirnya mengakibatkan hipertensi (Brunner & Suddarth, 2002)

Prevalensi hipertensi yang pernah diteliti pada pekerja di Indonesia tahun 2005 oleh Rundangan menunjukkan angka 15,1%. Prevalensi ini cukup tinggi disebabkan oleh kejadian hipertensi berhubungan langsung dengan stress kerja.

B. Stres

1. Pengertian stres

Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari serta akan dialami oleh setiap orang. Stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan- tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Gregson& Looker, 2005).

Slamet dan Markam (2008) mengemukakan bahwa stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu. Yosep (2009) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan baik nyata atau tidak nyata antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial ada padanya. Lumongga (2009) juga menjelaskan bahwa stres merupakan bentuk interaksi antara individu

dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki, serta mengancam kesejahteraan.

2. Penyebab stress

Stres diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan nilai budaya, perubahan sistem kemasyarakatan, tugas atau pekerjaan serta akibat ketegangan antara idealisme dan realita. Baik nyata maupun imajinasi, persepsi seseorang terhadap stres sebenarnya berasal dari perasaan takut atau marah. Perasaan ini dapat diekspresikan dalam sikap tidak sabar, frustrasi, iri, tidak ramah, depresi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir atau apati. Selain itu perasaan ini juga dapat muncul dalam bentuk sikap yang pesimis, tidak puas, produktivitas rendah dan sering absen. Emosi, sikap dan perilaku kita yang terpengaruh stres dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius dan tergantung reaksi individu tersebut terhadap stres (Suliswati, 2005).

Stres dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh sumber stress dapat berupa, fisik, kimia, psikologi, dan spiritual.

- a. Stres biologic, dapat berupa: mikroba, bakteri, virus dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan.
- b. Stresor fisik, dapat berupa: perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi, yang mengikuti letak tempat tinggal, domisili, demografi, berupa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi, kepadatan

penduduk, imigrasi dan kebisingan.

- c. Stresor kimia, dapat berupa: obat-obatan, pengobatan, pemakaian alkohol, pencemaran lingkungan, bahan kosmetik dan bahan pengawet.
- d. Stresor sosial psikologi, dapat berupa: prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri terhadap suatu hal yang dialami, kekejaman, konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif dan kehamilan.
- e. Stresor spiritual, dapat berupa: adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan (Rasmun, 2004).

3. Unsur-unsur stres

Sebagai bagian dari pengalaman hidup, stres merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu stres dapat dilihat dari berbagai sudut pandang yang berbeda. Dalam peristiwa stres, ada tiga hal yang saling berkaitan yaitu :

- a. Peristiwa, orang dan keadaan yang menjadi sumber stress. Hal yang menjadi sumber stress bias berupa bencana alam, lingkungan kerja yang berat, tempat tinggal yang tidak sehat.
- b. Orang yang mengalami stres (*the stressed*)

Dari segi orang yang mengalami stres, pemusatan perhatian tergantung pada tanggapan (*response*) seseorang terhadap hal-hal yang dinilai mendatangkan stres. Tanggapan itu disebut *strain*, yaitu tekanan atau ketegangan dan hal tersebut dapat menimbulkan gejala secara psikologis dan fisiologis.

- c. Hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres (*transactions*).
- d. Hubungan antara orang yang mengalami stres dan keadaan yang penuh stres merupakan suatu proses. Dalam proses tersebut, hal yang mendatangkan stres dan pengalaman orang yang terkena stres saling berkaitan. Stres yang dialami setiap orang berbeda-beda dan cara menghadapinya juga berbeda-beda sesuai dengan kemampuan orang tersebut (Hardjana, 1994).

4. Klasifikasi stres

Menurut Rice (1999), berdasarkan etiologinya stress dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. Stres kepribadian (*Personality stress*)

Stres kepribadian adalah stres yang dipicu oleh masalah dari dalam diri seseorang. Berhubungan dengan cara pandang pada masalah dan kepercayaan atas dirinya. Orang yang selalu bersikap positif akan memiliki resiko yang kecil terkena stres kepribadian.

- b. Stres psikososial (*psychosocial stress*)

Stres psikososial adalah stres yang dipicu oleh hubungan dengan orang lain di sekitarnya ataupun akibat situasi sosialnya. Contohnya stres ketika mengadaptasi lingkungan baru, masalah keluarga, stres macet di jalan raya dan lain-lain.

5. Tingkat stres dan alat ukur stres

Stres dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu :

a. Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

b. Stres sedang

Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari seperti pada waktu perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

c. Stres berat

Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama (Rasmun, 2004).

Setiap individu akan mendapat efek stres yang berbeda-beda. Hal ini bergantung pada beberapa faktor, yaitu:

a. Kemampuan individu mempersepsikan stresor

Jika stresor dipersepsikan akan berakibat buruk bagi individu tersebut, maka tingkat stres yang dirasakan akan semakin berat. Sebaliknya, jika stresor dipersepsikan tidak mengancam dan individu tersebut mampu mengatasinya, maka tingkat stres yang dirasakan akan lebih ringan.

b. Intensitas terhadap stimulus

Jika intensitas serangan stres terhadap individu tinggi, maka kemungkinan kekuatan fisik dan mental individu tersebut mungkin tidak akan mampu mengadaptasinya.

c. Jumlah stresor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama

Jika pada waktu yang bersamaan bertumpuk sejumlah stresor yang harus dihadapi, stresor yang kecil dapat menjadi pemicu yang mengakibatkan reaksi yang berlebihan.

d. Lamanya pemaparan stresor

Memanjangnya lama pemaparan stresor dapat menyebabkan menurunnya kemampuan individu dalam mengatasi stres.

e. Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stresor yang sama.

f. Tingkat perkembangan

Pada tingkat perkembangan tertentu terdapat jumlah dan intensitas stresor yang berbeda sehingga risiko terjadinya stres pada tingkat perkembangan akan berbeda (Rasmun, 2004).

6. Alat ukur

Tabel 2
Perceived Stress Scale

Untuk setiap pertanyaan dalam kurun waktu sebulan terakhir, pilih alternatif dibawah ini:				
0 : tidak pernah	1 : hampir tidak pernah	2: kadang-kadang	3 : cukup sering	4 : sangat sering
1. Seberapa sering anda kecewa pada sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba?				
2. Seberapa sering anda merasa tidak dapat mengontrol hal penting dalam hidup anda?				
3. Seberapa sering anda merasa gugup dan Stres?				
4. Seberapa sering anda percaya diri dalam mengani masalah anda?				
5. Seberapa seirng anda merasa keadaan berjalan sesuai yang anda mau?				
6. Seberapa sering anda menyadari bahwa anda tidak dapat melakukan tugas-tugas anda?				
7. Seberapa sering anda dapat mengontrol ketidak nyamanan dalam hidup anda?				
8. Seberapa sering anda merasa bahwa puas?				
9. Seberapa sering anda merasa marah pada sesuatu yang terjadi di luar kendali anda?				
10. Seberapa sering anda merasa sulit sampai tidak dapat menanganinya?				

Sumber : (Cohen, 1994)

Skoring PSS dilakukan sebagai berikut :

Pertama, balikkan skor untuk nomor 4,5,7,8. Pada 4 pertanyaan ini, ubah skor menjadi 0=4,1=3,2=2,3=1,4=0.

Skor PSS berkisar antara 1-40, dengan semakin tinggi skor mengindikasikan semakin tinggi tingkat Stres.

- a. Skor berkisar antara 0-13 mengindikasikan stres ringan
- b. Skor berkisar 14-26 mengindikasikan stres sedang
- c. Skor berkisar 27-40 mengindikasikan stres berat (Cohen, 1994).

C. Latihan Meditasi Gaya Tri Mantra

1. Pengertian Meditasi gaya tri mantra

Mantram Gayatri adalah doa universal yang tercantum dan diabadikan dalam weda, kitab suci paling purwakala. (Sathya Sai Speaks, X: 1 09). Mantram Gayatri adalah doa yang dapat diucapkan dengan penuh kerinduan oleh pria dan wanita dari segala bangsa sepanjang masa. Pengulangan mantra ini akan mengembangkan (Kemampuan) akal budi (Sathya Sai Speaks, V: 5 8).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi gayatri mantra

Faktor-faktor yang mempengaruhi gayatri mantra adalah keyakinan dari diri seorang untuk melakukan meditasi gayatri mantra.

3. Tujuan meditasi gayatri mantra

Tujuan melakukan meditasi gayatri mantra adalah untuk mengungkapkan pandangan batin kepada kita. Dengan mengambangkan pandangan batin ini dapat memahami Brahman, seorang juga mendapatkan kedamaian dan ketenangan didalam diri.

4. Manfaat gayatri mantra

Manfaat gayatri mantra bila diucapkan secara lengkap dengan penuh keyakinan berbagai jenis kesaktian dan kedamaian dalam diri seorang akan

timbul dalam diri orang tersebut. (Sanathana Sarathi, September 1995)

5. Teknik Meditasi gaya tri mantra

Teknik gayatri mantra dilakukan dengan cara duduk bersila dan memusatkan pikiran terlebih dahulu lalu mengucapkan mantra “ OM Bhur Bhuva Svaha Tat Savitur Varenyam Bhargo Devasya Dhiinahi Dhi Yo Yonah Prachodayat. Mantra ini di ucapkan secara berulang-ulang.

E. Pengaruh Meditasi Gaya Tri Mantra Terhadap Penurunan Stres Pasien Hipertensi

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko tekanan stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka morbiditas dan angka kematian (mortalitas) (Adib, 2009).

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan semakin tinggi tekanan darah, semakin besar risikonya (Nurarif, Amin Huda dan Hardhi Kusuma, 2015).

Stres adalah perasaan terbebani ketika suatu masalah tidak bisa ditanggung oleh seseorang. Secara alamiah tubuh merespon dengan

scara memberi alarm waspada, yaitu hormon mulai dikeluarkan sehingga menyebabkan jantung berdegup kencang, *respiratory rate* naik, dan terjadi peningkatan energi. Hal ini dinamakan respon *fight* atau *flight*. Beberapa macam stres bersifat normal dan bermanfaat bagi tubuh manusia. Stres dapat meningkatkan kinerja seseorang dalam bekerja. Stres dapat membuat seseorang tersebut gelisah, mudah marah, dan tegang. Hubungan kerja atau pertemanan seseorang bisa terancam karena stres. Penurunan kualitas kerja atau aktivitas sekolah dapat ditemukan pada pegawai dan pelajar yang mengidap stres. Salah satu akibat stres yang paling sering yaitu hipertensi. (Healthwise, 2009).

Stres mengakibatkan aktivitas simpatis meningkat, terjadi konstriksi vena dan peningkatan kontraktilitas, volume preload naik, curah jantung meningkat, dan akhirnya mengakibatkan hipertensi (Brunner & Suddarth, 2002)

Meditasi yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi ketegangan otot dengan menurunkan respon stres, dan pernafasan yang dalam akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak, mengendurkan otot-otot yang menegang dan melancarkan tekanan darah (Brown & Gerbarg, 2005). Meditasi telah sering dilakukan dalam perawatan dan pencegahan tekanan darah tinggi (hipertensi). Pernyataan ini dibuktikan oleh penelitian Sudiarto, Wijayanti, dan Sumedi (2011).