

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penyakit Hipertensi

2.1.1 Definisi Hipertensi

Penyakit hipertensi atau sering di kenal dengan hipertensi yaitu sebuah kondisi akan terjadinya peningkatan tekanan di suatu pembuluh darah secara terus menerus .(Jeklin 2021)

Hipertensi adalah akibat peningkatan terus menerus tekanan darah yang tidak normal sambil mempertahankan tekanan darah normal, hipertensi adalah penyakit degeneratif yang sering dialami oleh kelompok usia tertentu.(Liunokas et al. 2022)

Tekanan darah tinggi biasanya tidak menunjukkan gejala, tetapi meningkatkan risiko stroke, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal.(Hasanah 2019)

Jadi, tekanan darah tinggi adalah tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg dan juga suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah pada pembuluh darah arteri,dan hipertensi juga sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah.

2.1.2 Etiologi

Menurut Bachrudin dan Najib tahun 2016 (Bachrudin and Najib 2016), hipertensi pada umumnya tidak memiliki penyebab yang spesifik, darah tinggi terjadi sebagai respon peningkatan cardiac ouput atau peningkatan tekanan perifer.

Namun, ada beberapa penyebab darah tinggi, seperti berikut:

1. Genetik: respon neurologi terhadap respon neurologi terhadap stress transport natrium;
2. Obesitas: terkait dengan tingkat insulin yang tinggi, yang menyebabkan hipertensi; dan
3. Stres lingkungan; dan
4. Aterosklerosis dan kehilangan elastisitas jaringan, yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah pada usia lanjut.

2.1.3 Tanda dan gejala hipertensi

Tanda dan gejala darah tinggi menurut Jeklin tahun 2021 (Jeklin 2021), yaitu :

- a. Merasakan sakit kepala, yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi dan dapat menyebabkan kerusakan pada otak, menyebabkan perasaan nyeri di kepala yang dikenal sebagai pusing.
- b. Lemas, yang terjadi karena pembuluh darah di dalam otot mengalami tekanan, yang menyebabkan nyeri di kepala.
- c. Sesak napas adalah akibat dari masalah jantung, paru-paru, dan organ lainnya. Sesak napas mungkin terjadi pada pasien dengan hipertensi.
- d. Gelisah adalah penyebab utama tekanan darah tinggi, yang disebabkan oleh stres. Jika hormon ini dilepaskan terlalu banyak, ini menyebabkan gelisah.
- e. Epitaksis: kerusakan pembuluh darah jangka panjang pada pasien dengan tekanan darah tinggi yang tinggi
- f. Kesadaran umum, karena hipertensi dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah di otak, yang dapat menyebabkan sakit kepala dan kehilangan kesadaran.

2.1.4 Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi Hipertensi menurut Ilyas tahun 2016 (Ilyas 2016) yakni :

Tabel 1.2 klasifikasi hipertensi

Klasifikasi darah	Tekanan darah sistol (mmHg)	Tekanan darah Diastolic (mmHg)
Normal dibawah	130	85
Normal tinggi	131-139	86-89
Hipertensi ringan	140-159	90-99
Hipertensi sedang	160-179	100-109
Hipertensi berat	≥ 180	≥ 110

2.1.5 Penatalaksanaan

Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2019 oleh Himpunan Dokter Di Indonesia (Perhi 2019) membagi penatalaksanaan hipertensi menjadi dua kategori:

- 1) Penatalaksanaan non-farmakologi atau tanpa obat dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup Anda. Menerapkan gaya hidup yang sehat dapat mencegah atau memperlambat hipertensi dan mengurangi risiko penyakit jantung. Pola hidup yang sehat termasuk mengurangi konsumsi garam dan alkohol, mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah, menurunkan berat badan, menjaga berat badan ideal, berolahraga secara teratur, dan menghindari merokok.

- a) Membatasi konsumsi garam

Ada bukti bahwa konsumsi garam berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan prevalensi tekanan darah tinggi. Tidak disarankan untuk menggunakan natrium (Na) lebih dari 32 gram garam setiap hari. Ini setara dengan 5-6 gram natrium klorida atau 1 sendok teh garam dapur.

b) Perubahan pola makan

Orang yang menderita hipertensi disarankan untuk mengurangi konsumsi daging merah dan asam lemak jenuh serta mengadopsi pola makan yang lebih sehat yang terdiri dari sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan, sgar, produk susu rendah lemak, gandum, dan asam tak jenuh, khususnya minyak zaitun.

c) Penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal

Jumlah orang dewasa obesitas di Indonesia meningkat dari 14,8% pada 2013 menjadi 21,8% pada 2018.

d) Olahraga teratur

Latihan aerobik dinamis dengan intensitas sedang (seperti berjalan, jogging, bersepeda, atau berenang) selama setidaknya 33 menit setiap minggu untuk pasien dengan tekanan darah tinggi. Latihan dengan intensitas sedang dan durasi lebih lama menurunkan tekanan darah lebih sedikit daripada latihan dengan intensitas sedang atau tinggi.

e) Berhenti merokok

Semua pasien harus ditanyai tentang status merokok mereka karena merokok merupakan faktor risiko penyakit jantung dan kanker. Penderita hipertensi yang merokok juga harus diajarkan untuk berhenti merokok.

2) Penatalaksanaan farmakologi/obat-obatan

Penatalaksanaan farmakologi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah secara efektif dan efisien pada penderita hipertensi.

2.2 Konsep Tingkat Kecemasan

2.2.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu bentuk perasaan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan yang disebabkan oleh reaksi ketegangan di dalam tubuh. Reaksi ini dipengaruhi oleh saraf otonom, yang menyebabkan detak

jantung yang lebih tinggi, rasa sesak, mulut kering, dan tangan berkeringat. (Annisa and Ifdil 2016).

Kecemasan adalah suatu perasaan yang berlebihan terhadap situasi yang membuat Anda takut, gelisah, bencana yang akan datang, khawatir, atau takut terhadap ancaman yang ada atau yang Anda lihat. (NNT Ariwangi 2014)

Kata "kecemasan" berasal dari kata latin "ansis" dan kata Jerman "anst", yang masing-masing merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muya saroh et al., 2020).

Kecemasan, menurut American Psychological Association (APA), adalah kondisi emosional yang muncul saat seseorang mengalami stres dan ditunjukkan oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat seseorang merasa khawatir, dan disertai dengan respon fisik seperti detak jantung, peningkatan tekanan darah, dan lainnya. (Mellani and Kristina 2021).

Sehingga, dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan seseorang dan respons tubuh terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi, dimana pada respons tubuh tersebut lebih bersifat negatif sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi klien.

2.2.2 Penyebab Kecemasan

(Kamitsuru, 2015); (PPNI, 2017) Beberapa penyebab kecemasan adalah sebagai berikut:

- a) Krisis situasional
- b) Kebutuhan tidak terpenuhi
- c) Krisis maturasional
- d) Ancaman terhadap konsep diri
- e) Ancaman terhadap kematian
- f) Kekhawatiran mengalami kegagalan
- g) Disfungsi sistem keluarga
- h) Hubungan orang tua-anak tidak memuaskan

- i) Faktor keturunan (temperatur bayi mudah berubah)
- j) Penyalagunaan zat
- k) Terpapar bahaya lingkungan (seperti toksin, polutan, dan lain-lain) dan
- l) Kurangnya pengetahuan

2.2.3 Klasifikasi Kecemasan

Untuk bertahan hidup, seseorang harus memiliki kapasitas untuk menjadi cemas, tetapi tingkat kecemasannya yang tinggi tidak sesuai dengan kehidupan ada tiga tingkat ansietas menurut (Isnaeni, P. Ana, Iriantom 2012) yaitu:

1. Kecemasan ringan: Ini dikaitkan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat menyebabkan seseorang menjadi waspada dan memperbaiki persepsinya.
2. Kecemasan sedang: Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk berkonsentrasi pada sesuatu yang penting dan mengabaikan yang lain.
3. Kecemasan berat: Kecemasan berat sangat mengurangi ruang persepsi seseorang. Selain itu, seseorang sering memusatkan perhatian mereka pada sesuatu yang jelas dan spesifik tanpa memiliki kemampuan untuk berpikir tentang hal lain. Semua tindakan ditunjukkan untuk menurunkan ketegangan.
4. Tingkat panik kecemasan Tingkat panik kecemasan dapat dikaitkan dengan ketakutan dan teror. Karena kehilangan kendali, sebuah rincian dikeluarkan dari promosinya.

2.2.4 Tanda dan Gejala Kecemasan

Menurut PPNI (2017), gejala kecemasan dapat berupa gejala mayor dan minor, yang dapat diungkapkan secara subyektif dan dapat diukur atau dipengaruhi secara obyektif.

1. Gejala dan tanda mayor
 - a. Subjektif: merasa gugup, merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi
 - b. Obyektif: tampak gelisah, tegang, dan mengalami kesulitan tidur
2. Gejala dan tanda minor
 - a. Subyektif: mengeluh pusing
 - b. Obyektif: peningkatan frekuensi napas, nadi, tekanan darah, diaforesis, tremor, muka yang tampak pucat, suara bergetar, kontak mata yang buruk, sering berkemih, dan berorientasi pada masa lalu.

Disamping lain, Pardede (2020) menambahkan gejala dan tanda yang muncul dengan orang yang mengalami kecemasan yaitu:

1. Subyektif: diare/kontipasi, mudah lupa, berkeringat, sulit berfikir, merasa tidak berharga, perasaan tidak aman, merasa tidak bahagia, sedih dan sering menangis, sulit menikmati kegiatan harian dan kehilangan minat gairah
2. Obyektif: tidak mampu menerima informasi dari luar, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya, ketakutan atas sesuatu yang yang tidak spesifik/jelas, pekerjaan sehari-hari terganggu, gerakan meremas tangan dan bicara berlebihan dan cepat.

2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Annisa & Ifdil (2016) Pengetahuan tentang keadaan yang sedang dialami seseorang dan pengetahuan tentang kemampuan diri untuk mengendalikan diri (seperti kondisi emosi dan fokus pada masalahnya) dapat membantu menjelaskan kecemasan. Pembatasan sosial yang berskala besar juga dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan stress di masyarakat. Faktor lingkungan, emosional, dan fisik adalah faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan. Selain itu, penyebaran berita palsu juga dapat memperburuk kesehatan mental masyarakat..(NNT Ariwangi 2014)

2.2.6 Cara Menilai Tingkat Kecemasan

Kecemasan dapat dikelompokkan berdasarkan HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety):

- 1) Perasaan: firasat buruk, rasa cemas, mudah tersinggung
- 2) Ketegangan: lesu, tidak bisa istirahat dengan tenang, rasa tegang, mudah menangis, mudah tersinggung, mudah terkejut, gemetar, dan gelisah
- 3) Ketakutan: takut ditinggal sendiri, takut pada keramaian, atau takut pada orang asing
- 4) Gangguan: gangguan sosial, gangguan fisik, dan mimpi buruk
- 5) Gangguan kecerdasan: tidak bisa konsentrasi, kehilangan ingatan;
- 6) Gangguan depresi: sering merasa sedih, tidak tertarik, atau tidak senang dengan hobi;
- 7) Gejala somatik: merasa sakit pada tubuh, otot, dan persendian;
- 8) Gejala pendengaran: telinga seperti berdenging atau mendengung;
- 8) Gangguan kardiovaskuler: berdebar-debar, nadi kencang, lemas, atau detak jantung yang tiba-tiba berhenti atau hilang.
- 9) Gejala respiratorik, misalnya merasa sesak nafas, tercekik, napas pendek dan dangkal
- 10) Gejala gastro intestinal meliputi: rasa terbakar diperut, mual, perut terasa melilit, kembung, muntah, susah buang air besar
- 11) Gejala urogenital meliputi: sering buang air kecil, tidak datang menstruasi, haid yang berlebihan, masa haid yang pendek
- 12) Gejala autonom meliputi mudah berkeringat, sakit kepala, sering merasa pusing, mulut kering

13) Tingkah laku meliputi gemetar, kulit kering, napas pendek dan cepat, gelisah, muka tegang.

Menurut HRS-A, penilaian tingkat kecemasan terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing dirinci dengan gejala khusus. Setiap kelompok gejala diberikan skor (angka) antara 1 dan 4.

Nilai 1 : menunjukkan bahwa gejala tidak ada

Nilai 2: menunjukkan gejala yang ringan

Nilai 3: menunjukkan gejala yang sedang

Nilai 4: menunjukkan gejala yang berat.

Setiap nilai dari 14 kelompok gejala dijumlahkan dan digunakan untuk menentukan tingkat kecemasan seseorang.

Nilai total (score): < 6 : menunjukkan tidak adanya kecemasan

>14 : menunjukkan kecemasan ringan

> 27 : menunjukkan kecemasan sedang

>41 : menunjukkan kecemasan berat sekali.

2.3 Terapi Relaksasi Otot Progresif

2.3.1 Pengertian Relaksasi Otot Progresif

Purwanto (2013) menyatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif berfokus pada aktivitas otot, menemukan otot yang tegang, dan kemudian menggunakan teknik terapi relaksasi untuk mengurangi ketegangan otot untuk mendapatkan perasaan yang lebih rileks. Teknik ini juga dilakukan dengan mengistirahatkan atau mengendorkan otot, otak, dan otak, dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan. (Jeklin 2020)

Sehingga dapat di simpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif adalah salah satu tindakan non farmakologi yang di gunakan untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi,dan membuat pasien lebih nyaman.

2.3.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif

Tujuan Terapi Relaksasi otot progresif menurut, jeklin tahun 2020 (Jeklin 2020):

- a. Dapat mengurangi ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah, frekuensi jantung, laju metabolisme, dan kebutuhan oksigen.
- b. Mengurangi distrimia jantung, dan kebutuhan oksigen
- c. Dapat meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian relaks.
- d. Dapat meningkatkan rasa kebugaran konsentrasi.
- e. Dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatasi stres.
- f. Dapat mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot
- g. Mengembangkan baik emosi positif maupun negatif.

2.3.3 Manfaat Relaksasi Otot Progresif

Salah satu teknik relaksasi otot yang telah terbukti dalam suatu program adalah latihan terapi relaksasi otot progresif. Teknik ini telah digunakan untuk mengatasi keluhan berikut: gagap, insomnia, ansietas, kelelahan, kram otot, nyeri pinggang dan leher, tekanan darah tinggi, dan fobia ringan. (Jeklin 2020)

2.3.4 Prosedur Relaksasi Otot

Standar operasional prosedur pemberian terapi relaksasi otot progresif

A. Persiapan

1. Persiapan alat dan lingkungan

- a. Kursi
- b. Bantal
- c. Serta lingkungan yang tenang dan sunyi.

2. Persiapan pasien

- a. Tingkatkan kepercayaan satu sama lain
- b. Jelaskan prosedur

1. Tujuan

Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, gangguan tidur, kelelahan, tekanan darah tinggi, dan konsentrasi

2. Berbaring atau duduk di kursi dengan kepala di topang.
3. 3. Posisikan tubuh secara nyaman, yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala di topang, hindari berdiri
4. Lepaskan aksesoris yang digunakan, seperti kacamata, jam, dan sepatu.
5. Longgarkan ikat pinggang, dasi, atau ikat pinggang lainnya.

A. Prosedur Kerja

1. Arahkan pasien untuk berbaring atau duduk bersandar dengan kaki dan bahu tersandar.

2. Arahkan mereka untuk melakukan latihan nafas dalam dengan menarik nafas melalui hidung dan menghembuskannya dari mulut seperti bersiul.

3. Arahkan mereka untuk melemaskan otot-otot wajah, termasuk dahi, mata, rahang, dan mulut.

a) Gerakan otot dahi dengan mengerutkan alis dan dahi sampai kulit terasa keriput.

b) Tutup mata dengan keras sehingga ada ketegangan di sekitar mata dan otot yang mengontrol gerakan mata.

4. Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan di otot rahang.

a) Katupkan rahang kemudian gigit sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.

5. Ditujukan untuk mengendurkan otot di sekitar mulut.

a) Moncongkan bibir sekuat-kuatnya sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot mulut.

6. Ditujukan untuk mengendurkan otot leher depan dan belakang.

a. Gerakan ini dimulai dengan otot leher bagian belakang, kemudian diikuti oleh otot leher bagian depan.

- b. Letakkan kepala Anda untuk beristirahat.
 - c. Tekan kepala Anda pada bantalan kursi sehingga Anda merasakan ketegangan di punggung dan leher.
7. Dimaksudkan untuk melatih otot leher bagian depan:
- a) Gerakan membawa kepala ke muka;
 - b) Benamkan dagu ke dada sehingga merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.
8. Dimaksudkan untuk melatih otot bahu untuk mengendur.
- a) Angkat kedua bahu hingga menyentuh kedua telinga.
 - b) Fokuskan perhatian gerakan pada ketegangan yang terjadi di bahu, leher, dan punggung atas.
9. Dimaksudkan untuk membantu melemaskan otot dada.
- a) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak mungkin.
 - b) Tahan napas selama beberapa saat sambil merasakan ketegangan di dada sampai turun ke perut, kemudian lepaskan.
 - c) Setelah ketegangan hilang, lakukan napas normal dengan lega. Coba sekali lagi untuk melihat perbedaan antara kondisi santai dan tegang.
10. Direkomendasikan untuk latihan otot tangan.
- a. Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan.
 - b. Kuatkan kepalan sambil merasakan ketegangan.
 - c. Lepaskan kepalan selama 10 detik.
 - d. Lakukan gerakan ini dua kali untuk membedakan antara ketegangan otot dan relaksasi.
 - e. Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.
11. Untuk melatih otot punggung, angkat tubuh dari sandaran kursi, lengkungkan punggung, busungkan dada selama 10 detik, kemudian relaks, dan kembali ke kursi sambil membiarkan otot lurus.

12. Ini adalah latihan untuk otot-otot kaki, seperti paha dan betis.

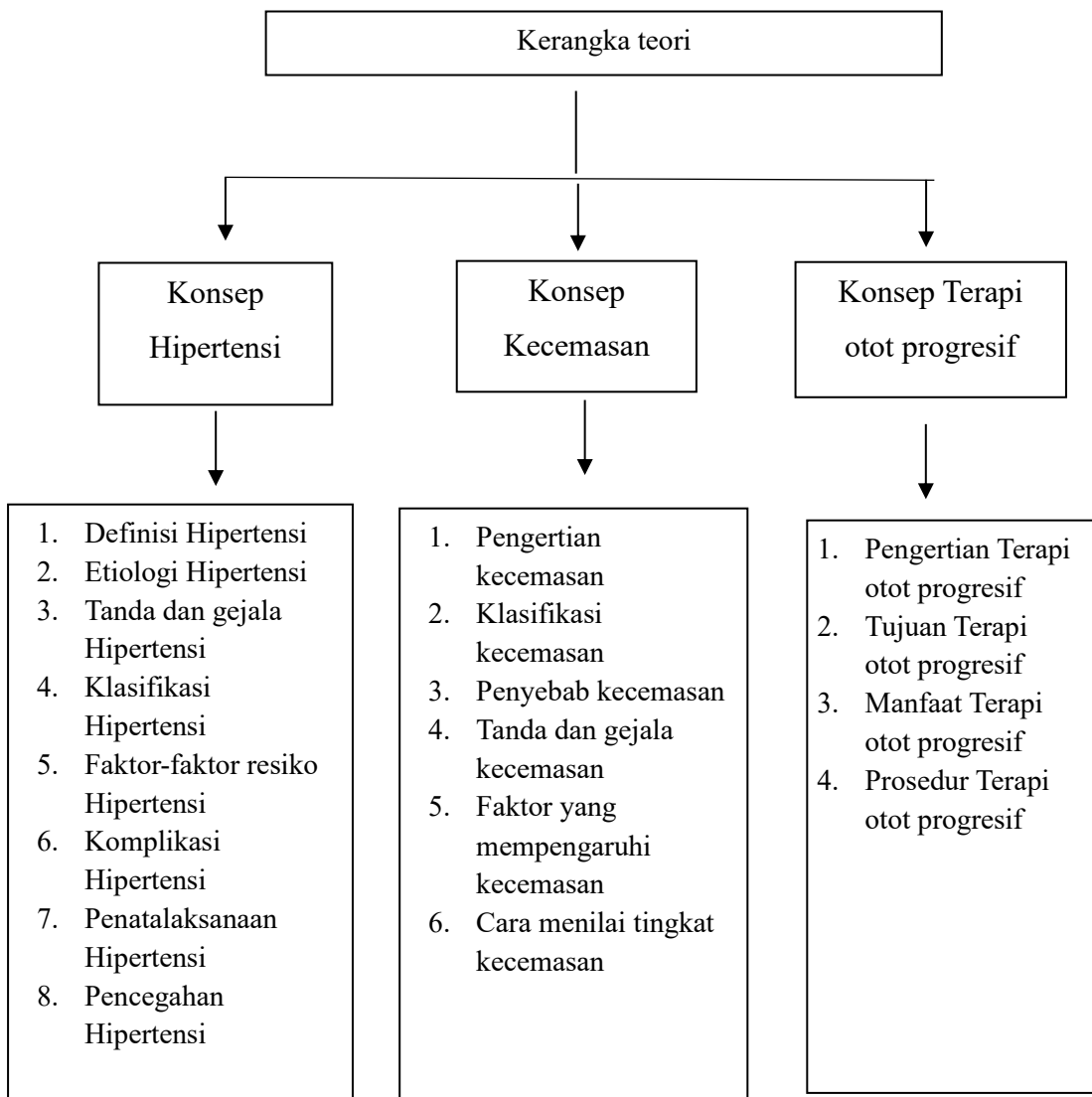
- a) Luruskan kedua telapak kaki dan tegang otot paha.
- b) Lanjutkan dengan mengunci lutut sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
- c) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu lepaskan.
- d) Ulangi gerakan ini dua kali.

13. Reaksi klien terhadap teknik relaksasi dan perubahan tingkat nyeri pasien harus dicatat dalam catatan perawat.

14. Memeriksa Hasil Tindakan

2.4 Kerangka Teori

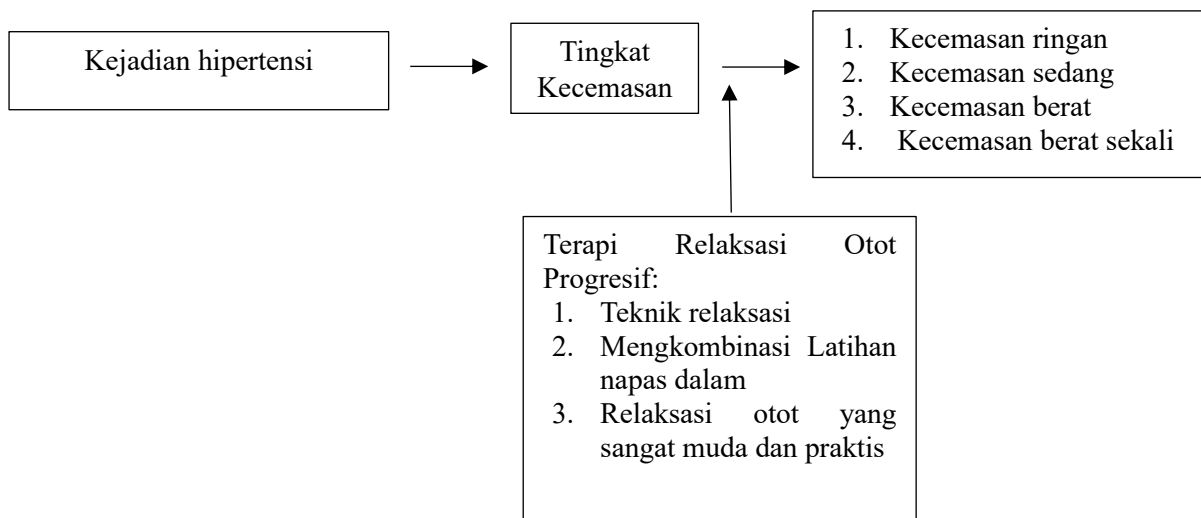
Gambar 2.1 Kerangka Teori



2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi di puskesmas oesapa kota kupang dapat disusun sebagai berikut:

Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan:

- = Diteliti
→ = Berhubungan

2.6 Hipotesis

Hipotesis menjelaskan bagaimana variabel yang diteliti berhubungan satu sama lain. Kesimpulan yang diharapkan dari penelitian akan dibuktikan melalui penelitian. Berdasarkan kerangka di atas, hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

H1 = Terdapat pengaruh terapi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.