

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Tuberkulosis (TBC)

2.1.1 Definisi Tuberkulosis (TBC)

Tuberkulosis adalah infeksi berkelanjutan yang disebabkan oleh mikroorganisme *Mycobacterium tuberculosis*. Mikroorganisme ini berbentuk tiang dan aman terhadap korosi, sehingga sering dikenal sebagai *Bacillus Aman Korosif* (BTA). Kebanyakan mikroba TBC banyak ditemukan mencemari parenkim paru dan menyebabkan TBC pneumonia, namun mikroorganisme tersebut juga dapat mencemari organ tubuh lain (TB ekstra aspirasi) seperti pleura dan kelenjar limfa tulang dan organ ekstra pneumonia lainnya (Surati, Priyatno, Auliya, dan Widuri, 2023)

Tuberkulosis (TB) adalah penyakit yang sangat menarik yang disebabkan oleh organisme mikroskopis *Mycobacterium tuberculosis*. Mikroorganisme ini paling sering menyerang paru-paru, namun bakteri tuberkulosis dapat menyerang bagian tubuh mana pun seperti ginjal, tulang belakang, dan otak. Tidak semua orang yang terinfeksi bakteri TBC menjadi lemah. Selanjutnya ada dua keadaan yang berhubungan dengan TBC, yaitu: Infeksi TBC menganggur (LTBI) dan Infeksi TBC (Pangandaheng, dkk., 2023)

2.1.2 Etiologi

Penyebab utama TBC disebabkan oleh mikroorganisme (*Mycobacterium tuberculosis*) yang paling sering menyerang paru-paru. Ada beberapa kategori hewan *Mycobacterium*, termasuk: *M. tuberculosis*, *M. africanum*, *M. bovis*, dan *M. leprae*, yang juga dikenal sebagai mikroba cepat korosif (BTA). Yang memiliki kualitas basil berbentuk tiang. bersifat kuat, mudah dimatikan dengan air yang menggelegak (5 menit pada suhu 80°C), efektif dimatikan oleh cahaya

terang (matahari) dan dapat bertahan sangat lama pada suhu kamar dan di ruangan lembab (Latif, Tiala, dan Masahuddin, 2023).

2.1.3 Gejala Klinis Tuberkulosis (TBC)

Efek samping infeksi TBC dapat dibedakan menjadi efek samping umum dan efek samping eksplisit yang muncul sesuai organ yang bersangkutan. Gambaran klinisnya tidak terlalu umum, terutama pada kasus-kasus baru, sehingga sangat sulit untuk membuat temuan klinis (Saputra, Wahyuni, Manurung, dan Astutik, 2023)

1. Efek Samping Umum

Secara keseluruhan efek samping yang dialami korban TBC dipaparkan sebagai berikut:

- a) Batuk dengan lendir > empat belas hari yang mungkin disertai lendir bercampur darah

Pada penderita tuberkulosis, peretasan terjadi karena adanya gangguan yang terjadi pada bronkus di paru-paru. Peretasan diciptakan oleh tubuh untuk membuang barang yang dikirimkan karena iritasi yang terjadi. Peretasan yang terjadi biasanya diawali dengan peretasan kering yang kemudian berubah menjadi peretasan yang disertai lendir (penghantar dahak), hal ini biasanya terjadi dalam waktu 3 minggu atau kurang. Pembengkakan pada penderita tuberkulosis yang terjadi secara terus-menerus akan menyebabkan penggumpalan darah (hemoptoe), hal ini disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah vena. Darah yang keluar disertai lendir dan bentuknya naik-turun, cenderung berupa guratan atau bercak darah, gumpalan darah, atau darah baru dalam jumlah yang sangat banyak. Banyaknya volume darah yang keluar dipengaruhi oleh besar kecilnya pembuluh darah vena yang pecah. Darah yang keluar seringkali terasa panas di tenggorokan, darahnya berbusa dan bercampur udara, serta berwarna merah jambu yang beragam.

- b. Demam yang tidak terlalu tinggi dan berlangsung cukup lama dan kadang-kadang disertai menggigil.

Demam yang terjadi pada penderita TBC seringkali tidak terlalu tinggi, namun terkadang terlihat seperti demam yang terjadi dengan efek samping flu. Demam yang terjadi dipengaruhi oleh kerentanan tubuh penderita dan dipengaruhi oleh beratnya penyakit yang ditimbulkan oleh mikroorganisme M. Tuberkulosis yang ada di dalam tubuh. Demam sering terjadi pada sore dan malam hari dan cenderung menjalar ke mana-mana.

- c. Keringat dingin di malam hari meskipun tidak melakukan olahraga yang melelahkan

Penderita TBC sering berkeringat di malam hari, terutama pada penderita TBC dewasa dan TBC yang mengandung HIV. Keringat berlebih yang terjadi pada penderita tuberkulosis disebabkan oleh sistem tubuh yang terjadi karena makrofag menghasilkan sitokin provokatif yang membuat pembuluh darah tubuh terbatas sehingga tingkat panas dalam tubuh meningkat. Peningkatan kadar panas dalam akan menyebabkan psikolog pembuluh darah mengeluarkan panas tubuh berlebih yang dikeluarkan melalui proses berkeringat.

- d. Berkurangnya nafsu makan yang menyebabkan penurunan berat badan.

Berkurangnya rasa lapar pada penderita tuberkulosis menyebabkan penurunan berat badan penderita yang sangat besar. Hilangnya rasa lapar disebabkan oleh unsur yang tidak jelas, namun pada penderita TBC yang telah menjalani pengobatan, berkurangnya nafsu makan disebabkan oleh gejala pengobatan yang membuat korban merasa mual.

- e. Sensasi kesusahan (discomfort) yang diikuti sensasi kekurangan/kekurangan dan efek samping mendasar lainnya.

Efek samping mendasar lainnya yang sering terjadi pada penderita tuberkulosis adalah kegelisahan, nyeri otot, menggigil, dan terkadang disertai nyeri otak. Permulaan efek samping biasanya berlangsung dalam waktu setengah bulan hingga beberapa bulan setelah pasien terinfeksi.

- f. Efek samping umum lainnya yang sering terjadi, khususnya masalahkewanitaan dan anoreksia.

2. Efek Samping Eksplisit

Dengan asumsi TBC menyebabkan penyumbatan pada bagian bronkus. Hal ini akan menimbulkan ketegangan pada kelenjar limfe yang akan membuat kelenjar limfe membesar sehingga menimbulkan bunyi mengi (wheezing), rasa sesak pada dada, dan sesak napas (dyspnea).

2.1.4 Penularan tuberkulosis (TBC)

Bersin dapat melepaskan jutaan droplet mucus (percikan dahak). Partikel bakteri dan virus dari saluran nafas bisa dibawa dalam percikan dan berpindah ke udara. Penularan tuberkulosis terjadi saat seseorang menghirup droplet nuclei. Droplet nuclei masuk melewati saluran hidung atau juga mulut, saluran pernafasan atas, bronkus lalu menuju alveolus. Tuberkulosis menyebar dari satu orang ke orang lainnya melalui udara yang mengandung tubercle bacilli. Umumnya penularan terjadi di dalam ruangan yang mana percikan dahak tersebut bisa bertahan dalam waktu yang cukup lama dan bertahan selama beberapa jam dalam kondisi lembab dan gelap. Masa inkubasi bakteri *Mycobacterium tuberculosis* biasanya berlangsung selama waktu 4-8 minggu dengan rentang waktu antara 2-12 minggu. Imunitas (kekebalan tubuh) yang baik dapat menghentikan bakteri. Namun ada beberapa bakteri yang bisa tertidur dalam waktu lama (dorman) selama beberapa tahun pada jaringan tubuh. Dahak (droplet) yang

apabila telah terhirup dan bersarang di dalam paru-paru, maka kuman tersebut akan mulai membelah diri (berkembang biak) dan dapat terjadi infeksi tuberkulosis pada seseorang (Hotmaida & Christyaningsih, 2023)

2.1.5 Pencegahan Tuberkulosis (TBC)

Terdapat berbagai upaya untuk pencegahan TBC. Pencegahan dilaksanakan dengan memberi sosialisasi terkait apa itu TBC, tanda dan gejala, cara penularan, serta lain-lain. Upaya pencegahan TBC terbagi menjadi 3 klasifikasi, yaitu upaya primer, sekunder, serta tersier (Minsarnawati & Maziyya, 2023)

1) Upaya pencegahan primer

Upaya pencegahan primer dilakukan untuk menjaga daya tahan tubuh seseorang agar tetap baik, seperti memperbaiki standar hidup, mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, istirahat cukup, rutin olahraga di tempat yang memiliki udara bersih, dan meningkatkan imun tubuh dengan vaksinasi BCG.

2) Upaya pencegahan sekunder dilakukan untuk mencegah infeksi TBC.

Upaya sekunder dapat dilakukan dengan uji tuberkulin, mengatur ventilasi dengan baik, menurunkan kepadatan hunian rumah, melaksanakan foto rontgen bagi seseorang yang memiliki hasil tes tuberkulin positif, dan melaksanakan pengecekan dahak untuk seseorang yang memiliki gejala klinis TBC paru.

3) Upaya pencegahan tersier

Upaya pencegahan tersier juga perlu dilakukan apabila tubuh sudah terinfeksi oleh bakteri TBC. Pencegahan tersier berfungsi untuk menyembuhkan pasien, mencegah kecatatan, kekambuhan serta kematian, memutus rantai penularan, dan mencegah resistensi kuman pada Directly Observed Treatment Short- course (DOTS). Pencegahan tersier dapat dilaksanakan melalui pengobatan pasien TBC dengan OAT.

2.1.6 Komplikasi Tuberculosis (TBC)

Penyakit TB Paru bila tidak ditangani dengan benar akan menimbulkan komplikasi. Komplikasi dibagi menjadi 2 yaitu (Siagian & Christyaningsih, 2023):

1) Komplikasi Dini

- a) Pleuritis
- b) Efusi pleura
- c) Empiema
- d) Laringitis
- e) Menjalar ke organ lain (usus)
- f) Poncets arthropathy.

2) Komplikasi Lanjut

- a) Obstruksi jalan napas (SOPT: Sindrom Obstruksi Pasca Tuberkulosis)
- b) Kerusakan parenkim berat (SOPT/fibrosa paru, kor pulmonal)
- c) Amiloidasis
- d) Karsinoma Paru
- e) Sindrom gagal napas dewasa (ARDS).

2.1.7 Pengobatan Tuberculosis

Tuberkulosis paru memerlukan waktu yang cukup lama untuk ditangani, biasanya dibutuhkan waktu selama 6 bulan terus menerus, apabila terjadi putus obat atau ada hambatan lainnya sehingga pengobatan tertunda, maka pengobatan selanjutnya akan memerlukan waktu yang lebih lama lagi. Untuk pengobatan tuberkulosis paru dibagi menjadi dua fase yaitu fase intensif dan fase lanjutan. Fase intensif pada umumnya dilakukan selama dua bulan, dengan banyak obat yang diberikan, lalu diakhir dilakukan evaluasi dengan tes sputum dan foto toraks sebagai penentu apakah pengobatan tetap dalam fase intensif atau berpindah ke fase lanjutan. Obat yang dikonsumsi ialah KDT (kombinasi dosis tetap) atau kombipak (obat-

obat anti tuberculosis disediakan terpisah). Obat-obatan untuk penyakit tuberculosis diantaranya: pirazinamid, rifampicin, isoniazid, etambutol dan streptomisin, jika seseorang telah resisten (kebal) dengan obat-obat tersebut maka pengobatan dimulai dari awal lagi, agar tidak terjadi resistensi sebaiknya pasien tidak berhenti mengkonsumsi obat, namun apabila pasien telah resisten terhadap obat maka diulang dengan regimen lini kedua seperti, ciprofloxacin, amikacin, capreomycin, kanamycin, levofloxacin, ofloxacin, ethionamide, cycloserine, prothionamid (Noviati, Kurniawan, & Kusumawaty, 2023)

2.1.8 Pemeriksaan Diagnostik Tuberculosis (TBC)

Pemeriksaan diagnostik TB yaitu, sebagai berikut (Siagian & Christyaningsih, 2023):

1) Tes Kulit Tuberkulin

Dilakukan dengan penyuntikan sejumlah kecil protein yang berasal dari bakteri tuberculosis yang dimasukkan ke dalam lapisan kulit (lengan). Kemudian dilakukan pengamatan di daerah suntikan dua hari sesudah penyuntikan, jika hasil yang didapatkan terjadi pembengkakan dan kemerahan maka hasilnya positif TB.

2) Pemeriksaan Dahak

Dilakukan pengambilan cairan dengan jarum sauntik dari tubuh atau jaringan yang terinfeksi seperti cairan yang diambil dari dada, sendi, perut, dan sekitar jantung. Pemeriksaan dahak dilakukan selama 3 kali selama 2 hari yang dikenal dengan SPS (Sewaktu, Pagi, Sewaktu). Pada hari pertama, dahak penderita diperiksa di laboratorium. Pada pagi (hari kedua) setelah bangun dahak penderita diambil kemudian di tampung di pot kecil, lalu ditutup rapat dan dibawa ke laboratorium untuk diperiksa. Jika fasilitas memungkinkan maka bisa dilakukan pemeriksaan biakan. Jika tiga spesimen dahak hasilnya negatif, maka

diberikan antibiotik spectrum luas (kotrimoksazol atau amoksisillin) dalam waktu 1-2 minggu, jika tidak ada perubahan, tetapi gejala klinis tetap mencurigakan TB, maka ulangi pemeriksaan dahak SPS.

- a) Jika hasil SPS (+), maka diagnosis sebagai penderita tuberkulosis paru BTS positif.
- b) Jika hasil SPS (-), maka dilakukan pemeriksaan foto rontgen dada, untuk mendukung diagnosis tuberkulosis paru.
- c) Jika hasil foto rontgen mendukung tuberkulosis, maka didiagnosis sebagai penderita TB paru BTA negatif rontgen positif.
- d) Jika hasil foto rontgen tidak mendukung tuberkulosis, penderita tersebut bukan TB paru.

2.2 Konsep Kecemasan

2.2.1 Defenisi kecemasan

Kecemasan sering kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan bersifat individual yang berarti kecemasan hanya dirasakan oleh individu masing-masing, yang melibatkan persepsi dan hubungan dengan orang lain. Kecemasan sering membuat orang berpikir bahwa dia sedang menderita suatu penyakit, tetapi sesungguhnya tidak ada penyakit yang dideritanya. (Wahyudi., dkk.)

2.2.2 Klarifikasi Kecemasan

Kecemasan dibagi menjadi empat tingkat yaitu kecemasan ringan, sedang, berat dan panik.

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan hidup sehari-hari. Kecemasan tahap ini akan membuat seseorang semakin waspada sehingga kemampuan melihat, mendengar dan menangkap akan semakin meningkat

dibandingkan sebelumnya. Pada tahapan ini seseorang akan termotivasi untuk belajar dan berkreasi. Misalnya kecemasan dalam menghadapi ujian, akan membuat mahasiswa belajar lebih giat dari sebelumnya.

2. Kecemasan Sedang

Pada tahapan ansietas sedang, seseorang akan mengalami penurunan pada persepsinya dan hanya berfokus pada hal yang penting saja. Seseorang akan mengalami penurunan dalam kemampuan melihat, mendengar dan menangkap sesuatu, tetapi masih mampu mengikuti perintah yang disampaikan. Misalnya seseorang yang akan menghadapi ujian anatomi, ketika ditanyakan tentang ujian keperawatan anak dia tidak mampu menjawab karena sedang berfokus pada ujian anatomi.

3. Kecemasan Berat

Seseorang yang mengalami kecemasan berat akan mengalami penurunan persepsi yang signifikan. Misalnya mahasiswa yang melakukan pemeriksaan fisik pada pasien HIV AIDS tanpa mengetahui diagnosis pasien, akan mengalami kecemasan jika mendapatkan informasi pasien setelah melakukan tindakan. Sehingga perilaku yang muncul yaitu mahasiswa akan mencuci tangan berulang-ulang dan pikiran berulang tentang sentuhan yang sudah dilakukan sampai tidak mampu melakukan aktivitas yang lain.

4. Panik

Panik merupakan tingkat tertinggi dari kecemasan. Seseorang yang mengalami kecemasan pada tingkat panik, tidak mampu melakukan sesuatu bahkan dengan arahan

sekalipun. Seseorang akan merasakan perasaan takut dan teror sehingga aktivitas motorik akan meningkat, kemampuan berhubungan dengan orang lain akan menurun, persepsi semakin menyempit bahkan kehilangan pikiran yang rasional. Misalnya seseorang yang takut menggunakan kendaraan roda dua, sehingga saat naik kendaraan roda dua dia akan pusing, gemetar, berpegangan dengan kencang dan lain sebagainya, diikuti dengan pikiran takut jatuh dan mati. (Wahyudi., dkk 2023).

2.2.3 . Etiologi Kecemasan

Kecemasan disebabkan oleh faktor predisposisi dan presipitasi. Faktor predisposisi adalah berbagai kejadian yang terjadi pada pasien dan telah berlangsung lebih dari 6 bulan, sedangkan faktor presipitasi adalah berbagai kejadian yang terjadi pada klien dan berlangsung dalam kurun waktu 6 bulan terakhir. Adapun faktor predisposisi dan presipitasi penyebab terjadinya kecemasan dapat dibedakan secara spesifik berdasarkan faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor sosial budaya, diantaranya sebagai berikut:

1. Biologis

Faktor biologis merupakan faktor penyebab kecemasan yang berkaitan dengan kondisi fisiologis individu. Faktor ini meliputi gangguan pada system GABA, system norepineprin dan system serotonin. Proses regulasi kecemasan (ansietas) diotak terutama pada system limbik yaitu amigdala dan hipokampus (pusat emosi dan memori). Proses ini juga melibatkan peran aktivitas neurotransmitter. Neurotransmitter yang bertanggung jawab menghasilkan respon kecemasan yaitu GABA (gamma aminobutyric acid), norepineprin (NE) dan serotonin (5-HT). GABA adalah neurotransmitter penghambat utama di otak. Stressor yang dikenali akan menghasilkan GABA. Sinyal

ancaman ditangkap oleh otak kemudian terjadi aktivasi oleh system neurotransmitter GABA, system norepineprin, dan system serotonin sehingga timbul kecemasan. Ketika GABA bersinaps dan melekat dengan reseptor GABA pada membrane post sinaps, channel reseptor terbuka, terjadi pertukaran ion kemudian menghasilkan inhibitor atau pengurangan rangsangan sel dan terjadi penurunan / perlambatan aktivitas sel. Mekanisme ini menunjukkan kecemasan terjadi karena adanya masalah terhadap efisiensi proses neurotransmitter. Kecemasan juga di pengaruhi oleh meningkatnya system norepineprin dan

2. Psikologis

Faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan individu diantaranya tipe kepribadian, maturase, peristiwa traumatic (bencana, konflik emosional, gangguan konsep diri). Pola asuh juga dapat berpengaruh pada psikologis individu dalam merespon suatu masalah yang berdampak pada tingkat kecemasan seseorang. Kecemasan juga sering berkembang akibat pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan, terutama jika individu tidak dapat menemukan jalan keluar serta menekan kemarahan dan frustrasi dalam waktu yang sangat lama.

3. Sosial Budaya dan Perilaku

Factor social budaya yang dapat berkontribusi terhadap kecemasan yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan dan pekerjaan, agama dan keyakinan, serta hubungan social. Kecemasan dapat diakibatkan karena pengaruh lingkungan seperti lingkungan keluarga dan lingkungan social.

2.2.4 Tanda dan Gejala Kecemasan

Tanda dan gejala ansietas dapat dibagi menjadi empat bagian yaitu respons fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif.

1. Respons Fisiologis Kardiovaskuler: jantung berdebar, peningkatan tekanan darah, Respirasi: napas cepat, napas sesak, tekanan pada dada, Gastrointestinal: nafsu makan, perut tidak nyaman, mual dan diare. Neuromuskular insomnia, tremor, kekakuan, gelisah, mondar mandir, wajah tegang, kelopak mata berdenyut Respirasi : napas cepat, napas sesak, tekanan pada dada Gastrointestinal: nafsu makan, perut tidak nyaman, mual dan diare. Neuromuskular insomnia, tremor, kekakuan, gelisah, mondar mandir, wajah tegang, kelopak mata berdenyut Saluran kemih : keinginan untuk BAK, sering BAK Kulit berkeringat 25 (mis. telapak tangan), gatal, panas dan dingin, wajah pucat.
2. Respons Perilaku Gelisah , ketegangan fisik, tremor, bicara cepat penghindaran
3. Respons Kognitif Gangguan perhatian, Konsentrasi yang buruk, Lupa. Pemblokiran pikiran Kebingungan, Lapangan persepsi menurun, Malu, Takut cedera, kematian Takut, kehilangan kontrol, mimpi buruk.
4. Respon Efektif Kegelisahan, Ketidaksabaran, Gugup, Ketakutan, Frustrasi Ketidakberdayaan, Mati rasa, Perasaan bersalah, Malu (Wahyudi., dkk 2023).

2.2.5 Cara Mengukur Kecemasan pendek dan cepat

Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 symptoms yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 (Not Present) sampai dengan 4 (severe). Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh

Max Hamilton, (1959) dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran 35 kecemasan terutama pada penelitian trial clinic. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian trial clinic yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliabel. Skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) penilaian 26 kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi: reliabel. Skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi:

1. Perasaan Cemas firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
2. Ketegangan merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu.
3. Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar.
4. Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk.
5. Gangguan kecerdasan, penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi.
6. Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.
7. Gejala somatic, nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot.
8. Gejala sensorik, perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah. Cara dalam menilai kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = tidak ada gejala sama sekali

1= satu dari gejala yang ada
2. = sedang atau separuh dari gejala yang ada
3. = berat atau lebih dari setengah gejala yang ada
4. = sangat berat semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dari item 1-14 dengan hasil: a) Skor kurang dari 6 = tidak ada kecemasan b) Skor 7-14 = kecemasan ringan c) Skor 15-27 = kecemasan sedang d) Skor lebih dari 27 = kecemasan berat

2.3 Konsep Meditasi

2.3.1 Defenisi Meditasi

Meditasi adalah salah satu bentuk latihan untuk memusatkan dan menjernihkan pikiran, sehingga perasaan lebih tenang, nyaman dan produktif. (Aryunani, Ainiyah, Abdulah, 2022)

2.3.2 Teknik Meditasi

Untuk melakukan teknik meditasi yang baik dan benar, maka peserta meditasi dianjurkan untuk mengikuti prosedur sikap tubuh yang kondusif. Pada umumnya, terdapat empat jenis sikap tubuh yang dianjurkan, yaitu sebagai berikut:

1) Menggunakan Kursi.

Posisi atau sikap tubuh ini adalah dengan cara duduk diatas sebuah kursi tanpa bersandar (kaki dibiarkan mengarah ke lantai) dan meletakkan (menyatukan) punggung telapak tangan kanan diatas telapak tangan kiri

2) Posisi Bunga Teratai Terbuka.

Posisi Bunga Teratai Terbuka adalah dengan sikap duduk bersila dan memasukkan lekukan kaki kiri ke arah dalam lekukan kaki kanan. Pada posisi ini, sikap telapak tangan sama dengan posisi sikap tubuh dengan menggunakan kursi (posisi a).

3) Posisi Bunga Teratai Setengah Terbuka.

Posisi Bunga Teratai Setengah Terbuka hanya memiliki perbedaan sikap kaki dibandingkan Sikap Bunga Teratai Terbuka. Pada posisi ini, sikap kaki serupa dengan sikap kaki bersila pada umumnya, yaitu salah satu lekukan kaki berada dibawah lekukan kaki lainnya. Sikap atau posisi tangan sama dengan posisi lainnya.

4) Posisi Santai.

Posisi ini merupakan posisi yang lebih rileks dari posisi bunga teratai setengah terbuka, yaitu salah satu lekukan kaki tidak dihipit oleh lekukan kaki lainnya— salah satu kaki dibiarkan berselonjor ke arah depan. Empat posisi tubuh tersebut merupakan sikap tubuh yang kondusif untuk melakukan meditasi yang baik dan benar. Meskipun meditasi dapat dilakukan kapanpun, dalam bentuk atau posisi yang relatif bebas dan dimana saja, namun untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka sikap tubuh yang benar akan mempengaruhi hasil akhir yang diinginkan tersebut. (Aryunani, Ainiyah, Abdulah, 2022)

2.3.3 Tujuan Meditasi

Tujuan meditasi adalah melatih pikiran dalam keadaan tenang, dan beristirahat/berhenti pada pokok yang dipilih, lebih baik pada hal yang mengandung arti yang dalam, sehingga dapat membukakan kesadaran yang sedang bermeditasi akan arti makna yang lebih luas dan dalam. tujuan utama meditasi itu adalah untuk perenungan dan kebijaksanaan. Serta perubahan dalam kesadaran diri dan relaksasi.(Mulyadi, Adriantoni, 2022)

2.3.4 Manfaat Meditasi

1. Mengurangi Stress

Manfaat meditasi yang telah dikenal luas. adalah kemampuannya dalam mengatasi stress. Mulailah bermeditasi selama 10 menit per hari untuk membantu mengurangi stress. Pengobatan terbaik untuk

stress adalah relaksasi yang dapat mudah dicapai dengan bermeditasi. Penemuan dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa meditasi transcendental dapat mengurangi risiko stress psikologis dan hipertensi untuk orang-orang yang baru menginjak dewasa. (Aryunani, Ainiyah, Abdulah, 2022)

2. Mengendalikan Tekanan darah

Meditasi juga bermanfaat untuk menjaga tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa meditasi transcendental dapat mengurangi tekanan darah bagi mereka yang memiliki risiko tinggi hipertensi atau stress psikologi. (Aryunani, Ainiyah, Abdulah, 2022)

3. Mengatasi Insomnia

Kurang tidur dapat berakibat pada masalah kesehatan serius diantaranya kelelahan dan berkurangnya nafsu makan. Penderita insomnia mengandalkan obat tidur untuk membantu mereka tidur. Penelitian telah dilakukan untuk menguji efek pengobatan terhadap pola tidur dan hasilnya menunjukkan bahwa bermeditasi secara rutin dapat membantu mengatasi kesulitan tidur dan terbangun akibat dari insomnia kronis. (Aryunani, Ainiyah, Abdulah, 2022)

4. Mengurangi kecemasan

Manfaat meditasi lainnya yang tak kalah penting adalah membantu mengurangi kecemasan. Penemuan yang diperoleh dari penelitian menunjukkan bahwa meditasi mengurangi kecemasan, tekanan darah, dan membantu meningkatkan kualitas hidup. (Aryunani, Ainiyah, Abdulah, 2022)

5. Meningkatkan Kecerdasan

Meditasi memperkuat dan meningkatkan kewaspadaan pikiran; hal ini sangat bermanfaat jika kita membicarakan tingkat kecerdasan yang dianggap tinggi atau dalam persentase yang memadai. (Aryunani, Ainiyah, Abdulah, 2022)

2.3.5 Standar Operasional Prosedur

a. Mempersiapkan Diri Sebelum Bermeditasi

1. Hal yang ingin dicapai dengan Meditasi

Pada umumnya, orang-orang bermeditasi dengan berbagai alasan, misalnya karena ingin mengembangkan kemampuan kreatif, membantu memvisualisasikan tujuan, mengendalikan percakapan batin, atau membangun hubungan spiritual. Akan tetapi, jika kita tidak punya alasan apapun juga boleh melakukan meditasi. Ada pula tujuan bermeditasi adalah sekadar ingin menyadari a secara fisik selama beberapa menit setiap hari tanpa terganggu oleh segala macam urusan. Pada prinsipnya, meditasi bertujuan memberikan rasa rileks dan mengatasi kecemasan akibat masalah yang muncul sehari-hari.

Namun, pada saat kita melakukan terapi perasaan, kita harus menentukan tujuan kita dalam bermeditasi, yaitu menenangkan batin kita dari perasaan sakit. Dengan demikian, kita akan menemukan kebahagiaan- kebahagiaan baru setelah berhasil melakukan meditasi.(Rafanani, 2021).

2. Tempat yang Tenang

Apabila kita belum pernah bermeditasi, berusaha mencari tempat yang bebas gangguan agar perhatian kita tidak mudah teralihkan. Matikan TV dan radio, tutup jendela agar suara-suara dari luar tidak terdengar, dan tutup pintu agar perhatian kita tidak terganggu oleh suara bising dari ruangan lain. Mungkin akan sulit mencari tempat yang tenang jika ada teman atau anggota keluarga di dalam rumah. Coba tanyakan apakah mereka mau ikut menjaga ketenangan selama kita bermeditasi. Berjanjilah bahwa kita akan memberi tahu jika sudah selesai agar mereka bisa melanjutkan lagi kegiatan seperti biasa. Ada baiknya kita menyalakan lilin dengan wewangian tertentu, menghias ruangan dengan karangan bunga atau membakar dupa agar bisa bermeditasi dengan lebih baik.

Redupkan atau matikan lampu agar lebih mudah berkonsentrasi(Rafanani, 2021).

3. Siapkan Alas Duduk

Alas duduk untuk meditasi disebut juga zafu, yaitu bantal bundar sebagai alas duduk di lantai untuk bermeditasi. Tidak seperti kursi, bantal ini dibuat tanpa sandaran agar tubuh kita tidak membungkuk dan kehilangan energi. Apabila tidak ada zafu, gunakan bantal sofa atau bantal yang lain agar tubuh kita tidak terasa pegal karena terlalu lama duduk tegak atau bersila. Apabila punggung kita terasa sakit karena duduk lama tanpa sandaran, duduklah di atas kursi. Berusahalah menyadari keberadaan kita secara fisik dan pertahankan punggung kita tetap lurus selama masih terasa nyaman. Setelah itu, berbaringlah sampai kita siap duduk lagi(Rafanani, 2021).

4. Pakaian Nyaman

Jangan biarkan apa pun mengalihkan pikiran kita dari kondisi meditatif. Oleh sebab itu, jangan mengenakan pakaian yang bisa mengganggu perhatian kita, misalnya celana jin atau celana ketat. Pilihlah pakaian yang biasa kita kenakan untuk berolahraga atau tidur. Mengenakan pakaian yang longgar dan nyaman adalah pilihan terbaik(Rafanani, 2021).

6. Lakukan Meditasi pada saat Nyaman

Apabila kita sudah terbiasa bermeditasi, kita bisa menggunakan meditasi sebagai cara menenangkan diri jika sedang merasa cemas atau tertekan. Tetapi, jika kita masih pemula, mungkin akan sulit berkonsentrasi jika belum memiliki kerangka berpikir yang benar. Oleh sebab itu, jika ingin mulai bermeditasi, coba lakukan pada saat kita sudah merasa rileks. Misalnya, begitu kita bangun pagi atau pada saat kita sudah bisa beristirahat setelah selesai sekolah atau pulang kantor. Pikirkan hal-hal yang mungkin akan mengganggu sebelum kita duduk bermeditasi. Makanlah camilan

jika lapar, pergilah ke kamar kecil jika perlu, dan sebagainya(Rafanani, 2021).

b. Proses Meditasi

1. Duduklah di Atas Bantal dengan Punggung Tegak

Postur tubuh yang tegak akan memudahkan kita berkonsentrasi pada napas setiap kali kita menarik dan mengembuskannya secara sadar. Jika kita duduk di kursi dengan sandaran, jangan bersandar atau membungkuk. Berusahalah duduk tegak sebisa mungkin. Pilihlah pose kaki yang paling nyaman. Kita bisa meluruskan kedua kaki ke depan atau duduk bersila di lantai, jika menggunakan alas duduk. Apa pun cara duduk yang kita pilih, postur tubuh kita harus selalu tegak(Rafanani, 2021).

2. Posisikan Tangan secara Nyaman

Kita sering melihat di media, orang-orang biasanya bermeditasi sambil meletakkan telapak tangan mereka di atas lutut. Jika kita tidak suka dengan pose ini, tidak apa-apa. Kita boleh meletakkan telapak tangan di paha atau luruskan saja lengan kita ke bawah. Pilihlah pose yang membuat kita paling mudah menenangkan pikiran dan berkonsentrasi pada napas.(Rafanani, 2021)

3. Dekatkan Daggu ke Dada

Posisikan dagu ke bawah, ke arah dada, seperti ingin melihat ke bawah. Kita bisa bermeditasi sambil menutup atau membuka mata, meskipun banyak orang yang merasa lebih mudah bermeditasi dengan mata tertutup. Selain itu, dengan sedikit menunduk, dada kita akan membusung sehingga lebih mudah bernapas.(Rafanani, 2021)

4. Atur Timer

Setelah kita menemukan posisi yang nyaman dan siap bermeditasi, pasanglah timer sesuai rentang waktu yang kita

inginkan. Jangan memaksakan diri untuk mencapai tahap meditasi transendental selama satu jam dalam minggu pertama. Mulailah dengan sesi pendek selama 3-5 menit dahulu sampai kita bisa memperpanjang waktunya hingga satu jam atau lebih, jika kita mau.(Rafanani, 2021)

5. Bernapas dengan Mulut Tertutup

Kita harus menarik dan membuang napas melalui hidung selama bermeditasi. Tetapi, berusaha merilekskan rahang meskipun mulut kita tertutup. Jangan mengencangkan rahang atau merapatkan gigi kita. Rileks saja.(Rafanani, 2021)

6. Fokus pada Aliran Napas

Fokuslah pada aliran napas karena hal ini paling penting dalam meditasi. Jangan berusaha untuk tidak berpikir tentang kegiatan sehari-hari yang menimbulkan stres, tetapi fokuskan saja perhatian kita pada hal yang positif, yaitu napas. Dengan berkonsentrasi penuh pada tarikan dan embusan napas, kita akan menyadari bahwa semua pikiran tentang kehidupan sehari-hari ternyata bisa hilang dengan sendirinya tanpa harus bersusah payah mengabaikannya. Cobalah berkonsentrasi pada napas dengan cara yang nyaman untuk kita. Ada yang memilih berfokus pada mengembang dan mengempisnya paru-paru, sedangkan yang lainnya lebih suka memperhatikan aliran udara yang mengalir melalui lubang hidung pada saat mereka bernapas. Kita boleh memfokuskan perhatian pada suara napas. Berusahalah mengarahkan pikiran sehingga kita hanya terfokus pada aspek pernapasan tertentu.(Rafanani, 2021)

7. Sadari Aliran Napas

Kita hanya perlu menyadari setiap tarikan dan hembusan napas tanpa harus menilainya. Jangan berusaha mengingat apa yang sedang kita rasakan atau apa yang harus kita jelaskan tentang perasaan ini setelah selesai bermeditasi. Pada saat ini,

kita hanya perlu menyadari napas. Setelah satu putaran napas selesai, sadari putaran napas berikutnya. Jangan berusaha mengamati napas dengan berpikir, tetapi sadari napas kita dengan merasakannya.(Rafanani, 2021).

8. Ketika Konsentrasi Buyar, Fokus Lagi pada Aliran Napas

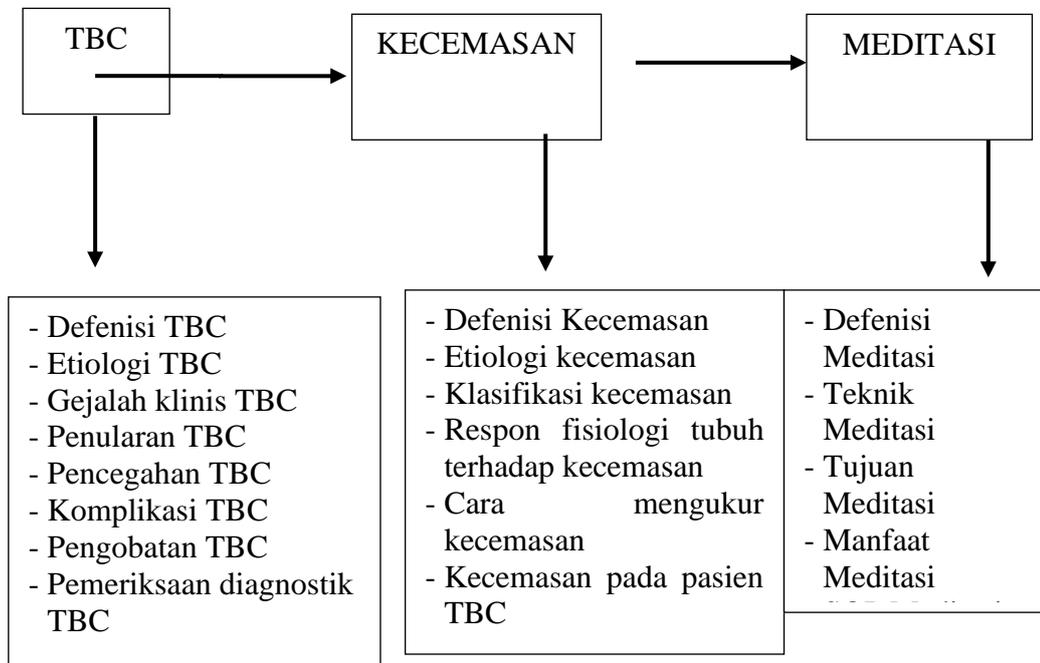
Ketika pikiran kita mulai mengembara, arahkan lagi pada aliran napas kita. Meskipun ada banyak hal yang akan kita alami selama bermeditasi, pikiran kita tetap saja bisa melayang ke tempat lain. Mungkin akan muncul pikiran tentang pekerjaan, tagihan, atau antaran yang harus kita bawa setelah ini. Jangan panik atau berusaha mengabaikan pikiran-pikiran tentang kegiatan sehari-hari yang mulai bermunculan. Kembalikan lagi dengan tenang fokus kita pada sensasi napas di dalam tubuh dan biarkan pikiran-pikiran yang lain berlalu dengan sendirinya. Mungkin akan lebih mudah jika kita tetap memfokuskan perhatian pada tarikan dan embusan napas. Ingatlah cara ini, jika Anda merasakan manfaatnya. Berusahalah berkonsentrasi terutama pada sensasi yang kita rasakan pada saat napasmengalir keluar dari tubuh kita. Cobalah menghitung napas jika kita kesulitan memfokuskan perhatian.(Rafanani, 2021)

9. Jangan Menyalahkan Diri Sendiri

Bersiaplah menerima bahwa kita akan sulit berfokus pada saat baru mulai bermeditasi. Jangan marah pada diri sendiri sebab para pemula biasanya akan mengalami percakapan batin. Ternyata, ada yang mengatakan bahwa proses mengembalikan kesadaran pada momen saat ini secara berulang-ulang adalah praktik meditasi yang sesungguhnya. Terlebih lagi, jangan berharap praktik meditasi akan mengubah hidup kita dalam sekejap. Pengaruh dari ketenangan pikiran akan muncul seiring dengan berjalannya waktu. Lakukan meditasi setiap hari

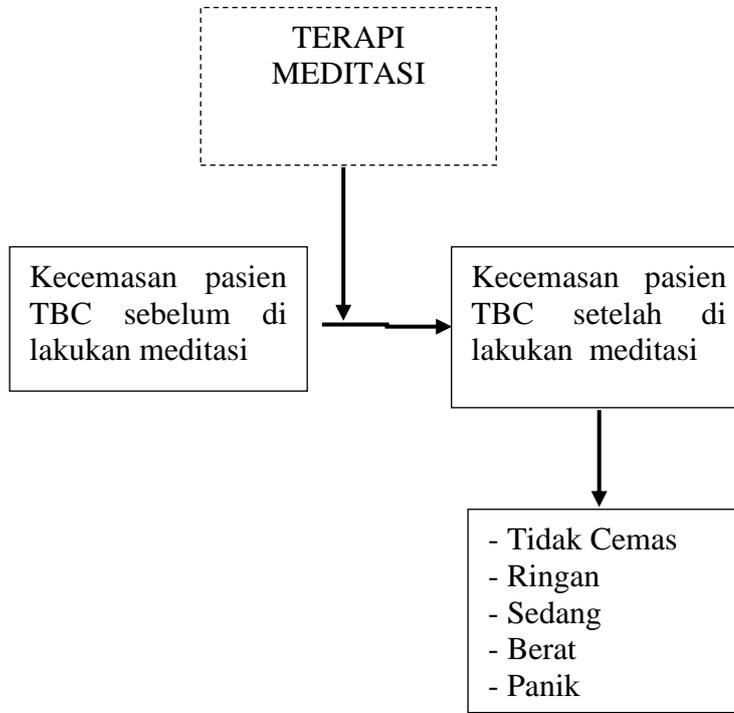
setidaknya selama beberapa menit dan tambahkan lagi waktunya, jika mungkin. Meditasi bagi pemula akan sulit dilakukan. Akan tetapi, sebagaimana disebutkan sebelumnya bahwa meditasi itu adalah usaha untuk mencapai titik fokus. Jadi, ketika kita merasa tidak berhasil mencapai fokus, sebaiknya santai saja. Hal terpenting adalah kita terus berupaya untuk mencapai titik fokus tersebut. (Rafanani, 2021).

2.3.6 Kerangka Teori



Gambar. 2.1 Kerangka teori

2.3.7 Kerangka konsep



Keterangan:

 : Variable tidak di teliti

 : Variabel di teliti

 : Ada hubungan

Gambar. 2.2 Kerangka konsep