

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Hipertensi

2.1.1 Defenisi Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang tetap tinggi dalam jangka waktu yang lama. Istilah ini berasal dari bahasa Latin, yaitu *Hyper* yang berarti berlebihan dan *Tension* yang merujuk pada tekanan darah. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius dan meningkatkan risiko penyakit yang mengancam jiwa (Abdul et al., 2024).

Hipertensi merupakan kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dalam jangka waktu yang lama. Penyakit ini termasuk dalam kelompok Penyakit Tidak Menular (PTM) dan sering disebut sebagai "silent killer" karena dapat terjadi tanpa gejala yang jelas (Sangadji et al., 2024).

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Penyakit ini menjadi faktor utama dalam meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas pada populasi orang dewasa secara global (Mufidah et al., 2024).

2.1.2 Etiologi

Hipertensi diklasifikasi menjadi dua jenis utama berdasarkan penyebabnya yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder (Ifadah et al., 2024).

a. Hipertensi primer (esensial)

Kondisi ini muncul secara perlahan tanpa ada sebab yang jelas. Biasanya di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu seperti keturunan dan usia

b. Hipertensi sekunder

Kondisi ini terjadi akibat masalah kesehatan atau faktor luar yang dapat menyebabkan tekanan darah naik secara mendadak, seperti

gangguan pada ginjal, penyakit thyroit, dan penggunaan obat-obatan

2.1.3 Epidemiologi

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler yang berdampak pada lebih dari 100 juta orang di Amerika Serikat. Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko serta angka kematian akibat penyakit kardiovaskuler. Secara global, lebih dari satu miliar orang hidup dengan hipertensi, dengan dua pertiga diantaranya berasal dari negara berkembang. Namun, hanya sekitar setengah dari penderita hipertensi yang secara aktif mengontrol tekanan darah mereka, sementara sebagian lainnya tidak menyadari kondisinya dan belum melakukan upaya mengendalikan. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik serta merupakan penyakit kronis yang berhubungan erat dengan gaya hidup dan berpotensi mengancam kesehatan.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis pada kelompok usia ≥ 15 tahun tertinggi ditemukan di Provinsi DKI Jakarta (12,6%), diikuti oleh Yogyakarta (12,3%) dan Sulawesi Utara (12,1%). Sementara itu, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada kelompok usia yang sama tertinggi di Provinsi Kalimantan Tengah (38,7%), Kalimantan Selatan (34,1%), dan Jawa Timur (32,8%). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, kejadian hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dengan proporsi kasus pada kelompok usia 18-44 tahun berkisar 12%-31%, sedangkan pada usia 45 tahun keatas hingga lebih dari 70 tahun mencapai 45%- 69% (Haslinah et al., 2024).

2.1.4 Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi tekanan darah menurut (Widiyono et al., 2022).

Tabel 2 1 Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi	Tekanan darah sistolik (mmHg)	Tekanan darah diasatolik (mmHg)
Optimal	< 120	<80
Normal	<130	<85
Normal tinggi	130-139	85-89
Tingkat 1 hipertensi ringan	140- 149	90- 99
Tingkat 2 hipertensi sedang	160-179	100- 109
Tingkat 3 hipertensi berat	≥ 180	≥110
Krisis hipertensi	≥ 180	≥120

2.1.5 Patofisiologi

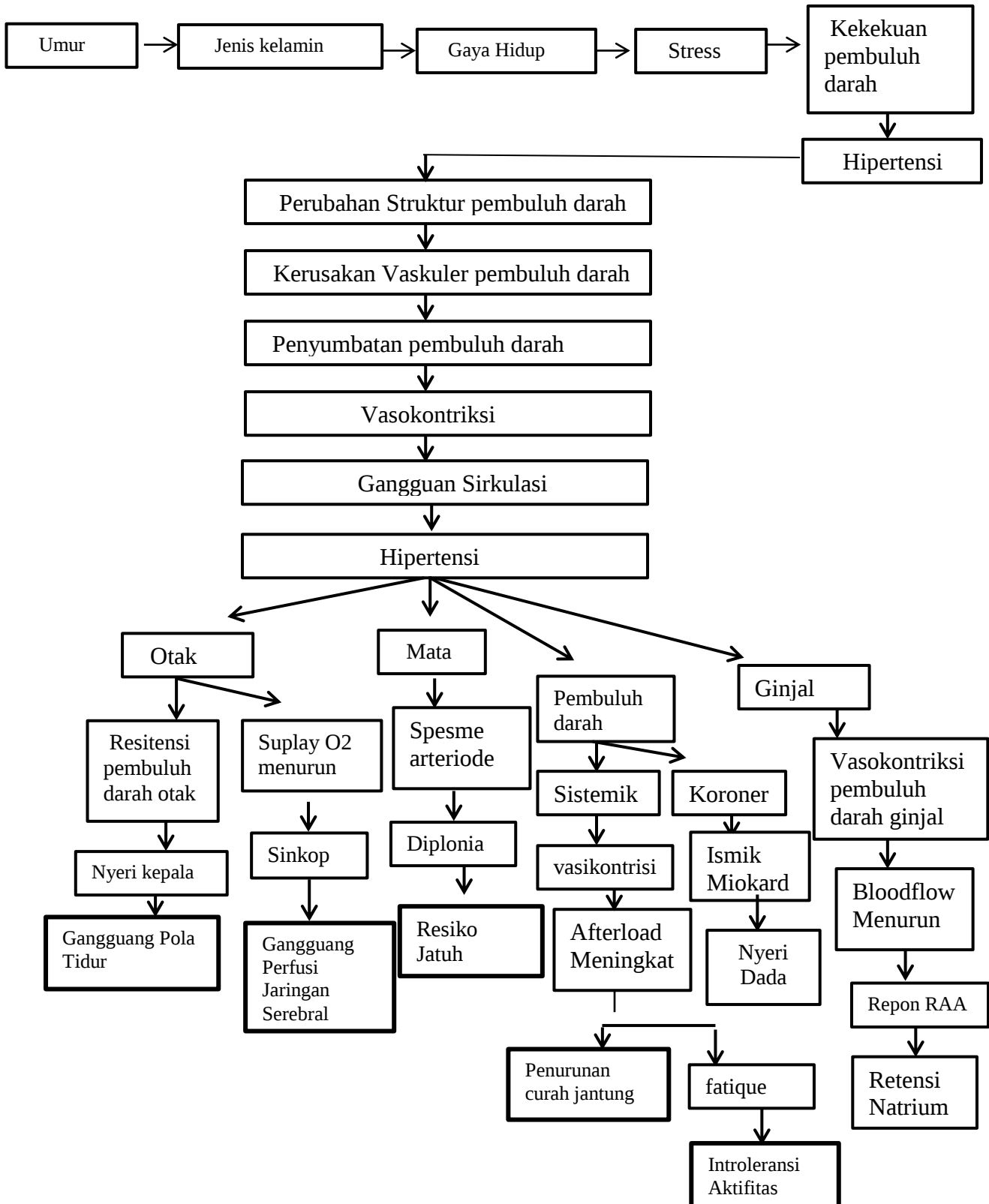
Hipertensi primer melibatkan berbagai faktor yang saling berhubungan dan memengaruhi satu sama lain. Tiga faktor utama yang berkontribusi pada perkembangan hipertensi adalah volumen darah yang ada dalam pembuluh, pengaturan tekanan darah oleh sistem saraf simpatis, dan mekanisme pengaturan tubuh yang dikenal sebagai refleks baroreseptor. Tekanan darah dipengaruhi oleh interaksi antar jumlah darah yang dipompa jantung (curah jantung) dan hambatan yang di berikan oleh pembuluh. Ketika konsumsi garam (natrium klorida) meningkat, ginjal berusaha mengeluarkan lebih banya garam melalui urin. Namun jika ginjal tidak dapat mengeluarkan garam, cairan akan tertahan dalam tubuh, menyebabkan peningkatan volume darah yang di pompa jantung, yang menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi (Widiyono et al., 2022).

Selain itu, sistem saraf simpatis turut berperan dalam peningkatan tekanana darah. Faktor seperti stres, genetika, dan kebiasaan merokok dapat merangsang sistem saraf simpasis. Di medula adrenal, sistem saraf simpatis merangsang pelepasan zat kimia seperti epinefrin dan norepinefrin kedalam aliran darah. Zat kimia ini meningkatkan frekuensi detak jantung, yang ada

gilirannya meningkatkan jumlah darah yang di pompa jantung dan menyebabkan peningkatan tekanan darah (Widiyono et al., 2022)

Pathway

Gambar 2 1 Pathway (Widiyono et al., 2022)



2.1.6 Faktor Risiko

Hipertensi memiliki dua jenis faktor risiko, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah: (Mufidah et al., 2024).

Faktor resiko yang tidak dapat di ubah

1. Usia

Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah cenderung menjadi lebih kaku. Pada usia muda, pembuluh darah masih elastis, seiring waktu, elastisitas ini berkurang, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

2. Jenis kelamin

Risiko hipertensi pada pria lebih tinggi sebelum usia 64 tahun, sedangkan setelah usia 65 tahun, wanita cenderung lebih rentan terhadap hipertensi

3. Genetik

Riwayat keluarga yang menderita hipertensi meningkatkan risiko seseorang untuk mengalaminya. Faktor genetik dapat memengaruhi berbagai proses fisiologis yang mengatur tekanan darah, termasuk fungsi ginjal dan keseimbangan cairan tubuh. Polimorfisme genetik, seperti variasi dalam gen yang terkait dengan sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), dapat mempengaruhi keseimbangan elektrolit dalam tonus pembuluh darah. Mutasi genetik tertentu, seperti yang menyebabkan sindrom Liddle atau sindrom Gordon, dapat menyebabkan hipertensi parah pada usia muda.

Faktor risiko yang dapat diubah (Mufidah et al., 2024).

1. Merokok

Merokok merupakan salah satu penyebab umum hipertensi yang dapat langsung meningkatkan tekanan darah, bahkan pada hipertensi pertama. Zat berbahaya dalam rokok, seperti nikotin dan karbon monoksida, diserap ke dalam darah dan merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri. Kerusakan ini menyebabkan proses aterosklerosis dan meningkatkan tekanan

darah. Lama merokok juga dapat memengaruhi tekanan darah; semakin muda seseorang mulai merokok, semakin besar kemungkinannya untuk terus merokok, yang pada akhirnya meningkatkan resiko hipertensi.

2. Dislipidemia

Dislipidemia adalah gangguan metabolisme lemak yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total, trigliserida, kolesterol LDL, atau penurunan kadar kolesterol HDL dalam darah. Kolesterol berperan penting dalam proses aterosklerosis, yang kemudian menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer, sehingga meningkatkan tekanan darah.

3. Konsumsi garam

Garam menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh karena sifatnya yang menarik cairan dari luar sel. Akibatnya, tubuh menahan lebih banyak cairan yang akan meningkatkan volume darah dan pada gilirannya menaikkan tekanan darah.

4. Kurang aktivitas fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat membuat jantung lebih keras untuk memompa darah, yang seiring waktu dapat meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, pengukuran aktivitas fisik pada pekerja penting untuk memahami pola aktivitas mereka dan merancang intervensi untuk meningkatkan kesehatan.

5. Stres

Stres menyebabkan tubuh melepaskan hormon seperti adrenalin dan kortisol yang meningkatkan detak jantung dan mempersempit pembuluh darah, sehingga meningkatkan tekanan darah. Stres kronis dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan. Penelitian menunjukkan bahwa jam kerja yang panjang dapat meningkatkan stres pada pekerja, yang menjadi salah satu faktor penyebab hipertensi.

6. Berat badan berlebih/ kegemukan

Semakin tinggi berat badan seseorang, semakin banyak darah yang dibutuhkan untuk mengantarkan oksigen ke seluruh tubuh. Hal ini membuat jantung bekerja lebih keras, yang dapat menyebabkan hipertensi. Obesitas mempengaruhi hipertensi melalui dua cara: pertama, secara langsung dengan meningkatkan curah jantung, karena tubuh yang lebih besar membutuhkan lebih banyak darah yang bersirkulasi, dan kedua, secara tidak langsung dengan meningkatkan curah jantung, karena tubuh yang lebih besar membutuhkan lebih banyak darah yang bersirkulasi, dan kedua, secara tidak langsung dengan merangsang sistem saraf simpatis dan sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAA), yang meningkatkan volume darah

7. Konsumsi Alkohol

Alkohol dapat meningkatkan kadar lemak dalam darah, yang menyebabkan penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah. Penumpukan ini menyebabkan pembuluh darah sempit, yang meningkatkan tekanan darah.

2.1.7 Manifestasi Klinis

Sebagian besar penderita hipertensi tidak mengalami gejala yang jelas. Namun ketika tekanan darah meningkat secara signifikan, dapat muncul berbagai keluhan seperti sakit kepala, gangguan penglihatan, nyeri dada, dan gejala lainnya. Cara paling efektif untuk mengetahui apakah seseorang memiliki tekanan darah tinggi adalah dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah. Jika tidak ditangani, hipertensi dapat berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan serius, termasuk penyakit ginjal, gangguan jantung, dan stroke. Pada kondisi tekanan darah yang sangat tinggi (biasanya 180/120 mmHg atau lebih), seseorang mungkin mengalami sejumlah gejala berikut:

1. Sakit kepala
2. Nyeri dada
3. Pusing

4. Kesulitan bernapas
5. Mual dan muntah
6. Penglihatan kabur atau perubahan penglihatan lainnya
7. Kecemasan
8. Kebingungan
9. Berdengung di telinga
10. Mimisan
11. Irama jantung tidak normal (Kurnia & Pauzi, 2024).

2.1.8 Komplikasi

Komplikasi hipertensi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius. Beberapa komplikasi hipertensi yang perlu diwaspadai meliputi:

a. Penyakit jantung

Hipertensi dapat menyebabkan pengerasan dan penebalan arteri, yang meningkatkan risiko penyakit jantung, termasuk serangan jantung.

b. Gagal ginjal

Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah ginjal, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gagal ginjal.

c. Gangguan penglihatan

Komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah retina, yang dapat mengakibatkan gangguan penglihatan hingga kebutaan.

d. Masalah pada otak

Hipertensi yang tidak diatasi dapat meningkatkan risiko masalah kognitif dan gangguan pada otak.

e. Masalah pada jantung dan pembuluh darah lainnya

Hipertensi yang tidak terkontrol juga dapat menyebabkan penyakit vaskuler perifer dan kerusakan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal,

Hipertensi yang dibiarkan terlalu lama bisa merusak saraf, jantung dan ginjal. Penyebab kematian paling umum adalah penyakit jantung, serangan jantung, dan gagal jantung. Penumpukan plak di pembuluh darah bisa memicu serangan jantung dan stroke. Selain itu, kerja jantung yang lebih berat dapat menyebabkan penebalan dinding jantung yang beresiko menimbulkan aritmia dan gagal jantung (Ernawati, 2020).

2.1.9 Penatalaksana Hipertensi

Penatalaksana hipertensi di bagi menjadi dua yaitu:

1. Penalaksana Farmakologis

- a. Deuretik adalah obat yang membantu mengeluarkan cairan tubuh melalui urin, sehingga mengurangi volume cairan dalam tubuh dan membuat kerja jantung lebih ringan.
- b. Penghambat sipatetik adalah obat yang bekerja dengan menekan aktifitas saraf, sehingga mengurangi efeknya pada jantung.
- c. Beta-blocker karena dapat menurunkan kekuatan jantung dalam memompa darah, sebaiknya tidak digunakan oleh pasien dengan masalah pernapasan atau kondisi tertentu yang beresiko.
- d. Vasodilator bekerja langsung pada pembuluh darah dengan merelaksasikan otot polos di pembuluh darah, sehingga pembuluh darah bisa melebar.
- e. Penghambat enzim konversi angiotensin obat ini bekerja dengan menghambat pembentukn angiotensin II, yaitu enzim yang bisa meningkatkan tekanan darah (Prasetya et al., 2023).

2. Penatalaksana nonfarmakologi

a. Menjaga Pola Makan dan Mengontrol Berat Badan

Menurunkan berat badan bisa mengurangi risiko tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung. Pada orang yang obesitas, kehilangan 5 kg berat badan bisa memberikan dampak besar, karean setiap 1 kg yang

berkurang dapat menurunkan tekanan darah sekitar 2/1mmHg. Bagi penderita hipertensi, penting untuk mengatur pola makan dan mengonsumsi makanan sehat, dan memastikan tubuh mendapat nutrisi yang cukup agar tekanan darah tetap stabil.

b. Olahraga

Orang dengan tekanan darah tinggi disarankan untuk olahraga ringan seperti jalan kaki, berenang, atau jogging sekitar 30 menit sehari. Jalan cepat juga bisa jadi pilihan karena bisa bantu jantung bekerja lebih baik, melati otot, dan meningkatkan oksigen dalam tubuh. Selain itu, aktivitas ini juga meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) dan mengurangi risiko penyumbatan pembuluh darah akibat tekanan darah tinggi.

c. Berhenti minum alkohol dan merokok

Minum alkohol dan merokok bisa menurunkan kadar nitrit oxidate yang berperan dalam menjaga kelancaran aliran darah. Akibatnya, darah menjadi lebih kental dan tekanan darah naik. Berhenti merokok dan menghindari alkohol bisa mengurangi resiko penyakit jantung serta membantu menurunkan tekanan darah secara perlahan.

d. Istirahat yang cukup

Istirahat memberi tubuh waktu, untuk memulihkan energi sel dan menjaga keseimbangan hormon. Dengan cukup istirahat tekanan darah bisa tetap stabil dan terjaga.

e. Terapi relaksasi bisa menjadi salah satu cara untuk mengelola stres. Stres sendiri merupakan respon emosional yang dapat meningkatkan tekanan darah akibat berbagai rangsangan. Mengelola stres dengan teknik tertentu dapat membantu menurunkan tekanan darah, meskipun efeknya biasanya hanya sementara. Beberapa metode relaksasi yang dapat dilakukan antara lain meditasi, yoga, relaksasi

Benson, dan rendam kaki dalam air hangat. Relaksasi Benson adalah teknik yang menggabungkan respon relaksasi dengan keyakinan pribadi, dengan fokus pada pengulangan frasa tertentu, seperti nama Tuhan atau kata-kata neyenanagan, serta membarikan relaksasi pada otot. Terapi ini juga memiliki manfaat yang baik kesehatan jantung (Prasetya et al., 2023).

2.2 Konsep Hidroterapi Atau Rendam Kaki air Hangat

2.2.1 Defenisi

Perendaman kaki dalam air hangat merupakan salah satu bentuk terapi yang dilakukan dengan mencelupkan kaki ke dalam air bersuhu sekitar 38°C selama 15 menit. Teknik ini memberikan manfaat bagi kesehatan karena paparan suhu hangat membantu membuka lapisan kulit, mempercepat proses pengeluaran cairan tubuh, meningkatkan kelancaran aliran darah, serta mengendurkan otot yang tegang (Shinta & Siti, 2022).

2.2.2 Mekanisme Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Merendam kaki dalam air bersuhu tinggi mengakibatkan perpindahan energi panas langsung dari air ke telapak kaki. Paparan suhu hangat ini menyebabkan pelebaran saluran darah, yang selanjutnya memperlancar peredaran darah. Aliran darah yang lebih teratur mendukung penyaluran oksigen serta nutrisi ke jaringan tubuh secara lebih efektif, sekaligus membantu meredakan ketegangan dan mengurangi tekanan mental. Selain memberikan rasa nyaman, metode ini juga berperan dalam menjaga fungsi jantung serta memperbaiki keseimbangan kerja peredaran darah secara menyeluruh (Shinta & Siti, 2022).

2.2.3 Manfaat Rendam Kaki Air Hangat Pada Pasien Hipertensi

Merendam kaki dalam air hangat merupakan salah satu metode terapi yang bermanfaat bagi kesehatan, terutama dalam menstabilkan tekanan darah. Paparan suhu hangat pada air dapat membantu melebarkan pembuluh darah, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi ketegangan otot. Selain itu, proses ini juga merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan tekanan darah. Dengan di

lakukan secara rutin, terapi ini dapat membantu menjaga keseimbangan sirkulasi darah dan mendukung kesehatan jantung secara keseluruhan (Saputra et al., 2023).

1.2.4 Prosedur Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Tabel 2 2 Prosedur Terapi Rendam Kaki Air Hangat

1. Defenisi Merendam kaki di dalam air hanagt merupakan sala satu metode yang bermanfaat untuk melebarkan pembuluh darah, memperlancar sirkulasi darah, serta merangsang fungsi saraf di telapak kaki agar lebih aktif.	
2. Persiapan perlengkapan a. Termos berisi air panas untuk menjaga suhu air tetap hangat b. Wadah untuk merendam kaki c. Tensimeter untuk mengukur tekanan darah d. Stetoskop untuk memeriksa kondisi pasien e. Kain lap untuk mengeringkan kaki setelah terapi	 

3. Proses Pelaksanaan - Menjaga kerahasiaan serta kenyamanan pasien selama terapi pasien berlangsung - Membantu pasien duduk dengan posisi rileks dan nyaman - Memeriksa tekanan darah pasien selama 10 menit sebelum perendaman kaki menggunakan alat pengukur tensimeter dan stetoskop, lalu mencatat hasilnya	
- Menyiapkan wadah, mengisinya dengan campuran air dingin serta air panas hingga setengah penuh, lalu mengukur suhunya 38°C dengan termometer - Merendam kaki hingga batas betis selama 10-15 menit - Melakukan pengecekan suhu air setiap 5 menit. Jika suhu menurun, kaki diangkat dari	

wadah, kemudian tambahkan air panas dan ukur kembali suhunya.	
g. Menutup wadah dengan kain lap agar panas air tetap terjaga h. Setelah 15 menit, angkat kaki dari air, lalu mengeringkannya menggunakan kain lap	
i. Mengukur kembali tekanan darah	
4. Penyelesaian a. Mengamati perubahan tekanan darah setelah terapi dilakukan b. Rapikan alat	

2.3 Konsep Relaksasi Benson

2.3.1 Defenisi

Relaksasi Benson adalah suatu metode ketenangan yang mengkombinasikan teknik reaksi relaksasi dengan unsur keyekinan pribadi atau faktor spritual. Pendekatan ini berfokus pada pengulangan kata-kata tertentu baik berupa nama-nama Tuhan maupun ungkapan lain yang memiliki efek menenangkan bagi individu dengan irama yang teratur dan diiringi dengan sikap penuh kepasrahan (Ayu et al., 2023)

2.3.2 Tujuan Relaksasi Benson

Relaksasi benson merupakan metode ketenangan yang kombinasikan pengaturan pernapasan dengan unsur kepercayaan atau aspek religius, bertujuan untuk menciptakan kondisi santai dalam tubuh. Teknik ini membantu seseorang mencapai keseimbangan fisik mental melalui pengendalian pernapasan serta pengulangan kata-kata menenangkan.

a. Tujuan utama Penerapan Relaksasi Benson

a. Menurunkan dan Menstabilkan Tekanan Darah pada penderita hipertensi

Teknik ini efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada individu yang mengalami hipertensi. Dengan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, Relaksasi Benson berperan dalam memperlebar pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar. Proses ini membantu menstabilkan tekanan darah, mencegah kenaikan mendadak yang beresiko, serta meningkatkan fungsi jantung dan sirkulasi darah secara keseluruhan

b. Mengurangi Ketegangan Mental dan Rasa Cemas

Metode ini mampu meredakan stres serta kecemasan dengan cara merangsang ketenangan tubuh. Latihan ini membantu menurunkan beban pikiran dan memberikan efek relaksasi yang membuat seseorang lebih tenang dalam menghadapi situasi yang menekan

c. Mendukung Tidur yang Lebih Berkualitas

Sejumlah penelitian menunjukkan Relaksasi Benson dapat membantu seseorang mendapatkan tidur yang lebih nyenyak. Dengan menenangkan pikiran dan mengendurkan ketegangan otot sebelum tidur, metode ini dapat mengurangi gangguan tidur yang sering disebabkan oleh kecemasan dan kondisi emosional yang tidak stabil.

d. Meningkatkan Kesejahteraan Fisik dan Psikologis

Dengan mengurangi ketegangan emosional serta tekanan mental, Relaksasi Benson berperan dalam meningkatkan kesejahteraan jasmani dan rohani. Teknik ini membantu tubuh tetap segar bugar, sekaligus memberikan kestabilan mental sehingga seseorang lebih siap menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari

e. Melancarkan Aliran Darah dan Menormalkan Sistem Saraf

Dengan menekan stimulasi berlebihan pada sistem saraf simpatik, teknik ini turut meningkatkan fungsi saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab dalam memperlancar sirkulasi darah. Efek dari keseimbangan ini mencakup penurunan tekanan darah yang lebih stabil serta peningkatan kondisi tubuh secara keseluruhan (Dewi et al., 2022)

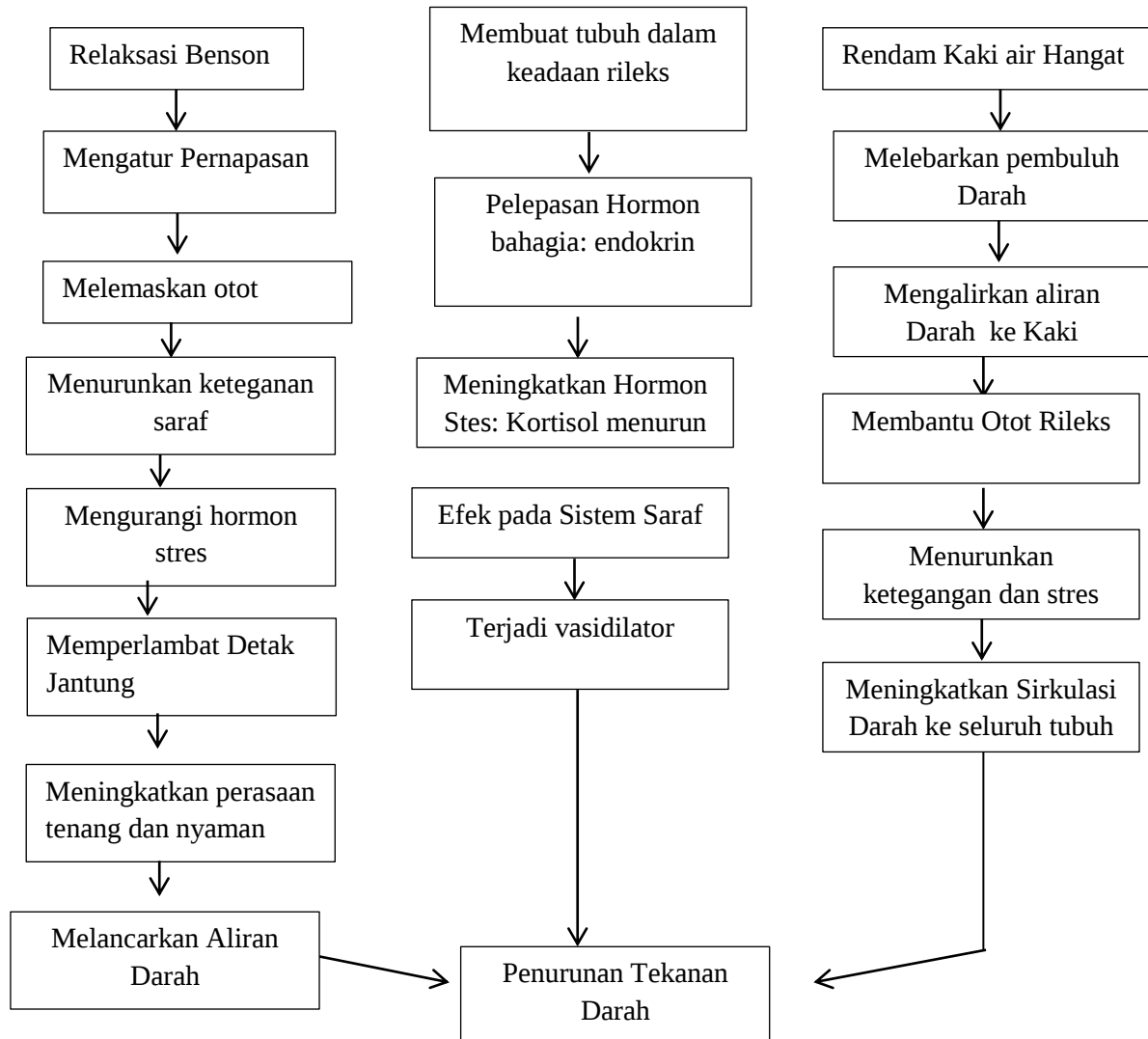
2.3.4 Langkah- langkah Prosedur Relaksasi Benson

Tabel 2.3 Langkah – Langkah Prosedur Relaksasi Benson

No	Prosedur Tindakan	Keterangan
A	Tahap Persiapan	
1. 2. 3. 4. 5.	Memberikan salam terapeutik Menyediakan lingkungan yang tenang Memvalidasi kondisi pasien Menjaga privasi pasien Memilih doa untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi	
B 1	Tahap Kerja Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman	

2	Instruksikan pasien memejamkan mata	
3	Instruksikan pasien agar tenang dan megedorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks	
.4	Instruksikan kepada pasien agar menarik napas dalam lewat hidung tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut di setai dengan doa atau kata-kata yang suda dipilih	
5	Instruksikan pasien untuk membuang pikiran egative, dan tetap fokus pada nafas dalam dan doa atau kata-kata yang diucapkan	
6	Lakukan selama kurang lebih 10 menit	
7	Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan	
C	Tahap terminasi	
1	Evalusi perasaan pasien dan melakukan pemeriksaan tekanan darah	
2	Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya	
3	Akhiri dengan salam	

Kerangka Teori



Gambar 2 2 Gambar Kerangka Konsep