

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORI

1. Hipertensi

a. Definisi

Hipertensi berasal dari kata bahasa Inggris “hypertension”, yang berasal dari kata latin “hyper” dan “tension”. "Hyper" artinya lebih dan "tension" artinya tekanan/ketegangan. Hipertensi kemudian menjadi istilah populer di dunia medis untuk menyebut tekanan darah tinggi.

Hipertensi, didefinisikan sebagai keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, lebih sering disebut "tekanan darah tinggi" karena keadaan ini merupakan manifestasi dari hipertensi. Tekanan darah dapat dibagi menjadi sistolik (tekanan pada pembuluh darah saat jantung memompa darah) dan diastolik (tekanan pada pembuluh darah saat jantung beristirahat) (Ni Kadek Diah, 2021).

Penyakit ini (hipertensi) termasuk dalam kategori silent disease, karena seseorang tidak mengetahui bahwa dia memiliki tekanan darah tinggi sampai dia memeriksakan tekanan darahnya sendiri. Kejadian koroner akut, seperti serangan jantung, masih merupakan konsekuensi hipertensi yang paling umum, karena

hampir semua orang dengan gagal jantung memiliki hipertensi yang sudah ada sebelumnya.

Jadi Hipertensi adalah keadaan dimana meningkatnya pembuluh darah arteri yang menyebabkan gangguan pada sirkulasi darah sehingga tekanan darah meningkat dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

b. Klasifikasi Hipertensi

1) Menurut *Join National Comitten*(JNC) klasifikasi hipertensi sebagai berikut:

Table 2.1 Klasifikasi hipertensi

Kategori	Tekanan sistol mmHg		Tekanan diastol mmHg
Normal	<120	Dan	<80
Pra- hipertensi	120-139	Atau	80-89
Hipertensi tingkat 1	140-159	Atau	90-99
Hipertensi tingkat 2	>160	Atau	>100

Sumber: (Apriyani, 2019)

c. Etiologi

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi menjadi dua yaitu:

1) Hipertensi esensial (Primer)

Hipertensi esensial atau hipertensi primer merupakan hipertensi tanpa alasan yang diketahui secara jelas. Unsur-

unsur lain diketahui berperan sebagai penyebab hipertensi esensial, seperti bertambahnya usia, tekanan mental, pola penggunaan yang tidak diinginkan, dan faktor keturunan (hereditas). Kira-kira 90% pasien dengan hipertensi diprediksi masuk dalam klasifikasi ini (Apriyani, 2019).

2) Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder yang penyebabnya diketahui, umumnya sebagai infeksi atau kerusakan organ yang berhubungan dengan cairan tubuh, seperti gagal ginjal, penggunaan profilaksis oral, dan gangguan keseimbangan hormonal yang merupakan faktor administrasi tekanan darah. Dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, infeksi endokrin, dan penyakit koroner (Apriyani, 2019).

d. Faktor penyebab hipertensi

1) Faktor terkontrol

a) Obesitas

Dari hasil pemeriksaan, prestasi individu yang kelebihan berat badan tak berdaya terhadap hipertensi. Wanita yang obesitas pada usia 30 tahun memiliki peluang 7 kali lipat untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan wanita kurus pada usia yang sama. Volume darah kardiovaskular dan sirkulasi pada pasien hipertensi besar. Meskipun hubungan antara hipertensi dan berat badan tidak

diketahui secara pasti. Namun, ditunjukkan bahwa kekuatan pompa jantung dan volume darah yang bersirkulasi. Korban obesitas dengan hipertensi lebih tinggi daripada korban hipertensi dengan berat badan normal (Apriyani, 2019).

b) Olahraga

Individu yang kurang berolahraga secara keseluruhan akan lebih sering kelebihan berat badan dan akan meningkatkan denyut nadi. Dengan latihan dan berolahraga kita bisa melatih kerja jantung. Sehingga darah dapat dialirkan dengan tepat ke seluruh tubuh (Apriyani, 2019).

c) Merokok dan konsumsi alkohol

Nikotin yang terkandung dalam rokok sangat merusak kesehatan selain dapat meningkatkan pengentalan darah pada pembuluh darah, Nikotin dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah. Mengonsumsi minuman keras juga berbahaya bagi kesehatan karena dapat meningkatkan sistem katekolamin, keberadaan katekolamin memicu peningkatan denyut nadi (Apriyani, 2019).

d) Stress

Stres secara singkat dapat meningkatkan ketegangan peredaran darah. Jika ketakutan, ketegangan, atau dikejar masalah, detak jantung kita bisa meningkat. Namun,

sebagai aturan umum, ketika kita kehilangan lagi tekanan darah akan turun di masa depan. Di bawah tekanan kemudian terjadi reaksi sel saraf yang menyebabkan anomali dalam konsumsi atau transportasi natrium. Kaitan antara stres dan hipertensi ternyata melalui aksi saraf pikiran (saraf yang bekerja saat bergerak) yang secara perlahan dapat meningkatkan ketegangan peredaran darah. Tekanan yang tertunda dapat menyebabkan tekanan peredaran darah meningkat tinggi. Hal ini belum dibuktikan secara meyakinkan, namun pada hewan pemeriksaan yang diberikan tekanan atau stress memicu makhluk tersebut menjadi hipertensi (Apriyani, 2019).

Sebagian masyarakat kita sering mengasosiasikan antara penggunaan garam yang tidak wajar dengan kemungkinan terkena hipertensi. Garam merupakan komponen penting dari hipertensi. Pengaruh asupan garam terhadap hipertensi adalah melalui peningkatan plasma atau volume cairan tubuh dan denyut nadi. Keadaan sekarang ini akan diikuti dengan peningkatan pengeluaran (konsumsi) garam yang melimpah sehingga kembali ke keadaan hemodinamik normal (mati). pada hipertensi esensial (primer) sistem terganggu, meskipun ada kemungkinan ada elemen lainnya (Apriyani, 2019).

Namun, banyak orang yang mengaku tidak mengonsumsi garam, namun pada saat yang sama mengalami efek buruk hipertensi. Ternyata setelah dimaklumi, banyak orang yang memutuskan penggunaan garam adalah garam meja atau garam yang ditambahkan pada makanan saja. Penilaian ini kurang tepat karena hampir semua jenis makanan yang mengandung garam natrium mengingat bahan tambahan makanan yang digunakan (Apriyani, 2019)

Natrium dan klorida adalah partikel utama cairan ekstraseluler. Pemanfaatan natrium yang berlebihan menyebabkan fiksasi natrium dalam peningkatan cairan ekstraseluler. Untuk menstabilkannya kembali, cairan intraseluler harus dikeluarkan dengan tujuan agar volume cairan ekstraseluler meningkat. Peningkatan volume cairan ekstraseluler menyebabkan peningkatan volume darah, sehingga menyebabkan hipertensi (Apriyani, 2019).

2) Faktor tidak terkontrol

a) Genetik

Keturunan memainkan peran yang sangat besar melawan hipertensi. Hal ini ditunjukkan oleh pengungkapan bahwa hipertensi lebih normal terjadi pada kembar monozigot (didapat dari satu sel telur)

dibandingkan heterozigot (didapat dari satu sel telur yang berbeda). Dengan asumsi bahwa Anda memasukkan seseorang yang memiliki hipertensi esensial turun-temurun (mendasar) dan tidak mengobati atau mengobati, ada kemungkinan bahwa lingkungan akan menyebabkannya hipertensi berkembang dan dalam waktu sekitar tiga puluh tahun akan muncul gejala dan efek samping yang berbeda dari hipertensi mulai tampak kesulitan (Apriyani, 2019)

b) Jenis kelamin

Pada dasarnya, pria lebih rentan terhadap hipertensi daripada wanita. Hal ini karena laki-laki memiliki banyak unsur yang memicu terjadinya hipertensi, misalnya rasa lelah, canggung, bekerja, beraktivitas dan makan tidak seimbang. Umumnya wanita akan mengalami peningkatan risiko hipertensi setelah menopause (Apriyani, 2019).

c) Usia

Seiring bertambahnya usia, bagaimanapun juga, seseorang yang mengalami hipertensi juga semakin bertambah. Hipertensi adalah Penyakit yang muncul karena kerjasama berbagai faktor pertaruhan terhadap hipertensi. Hanya kelenturan jaringan Aterosklerosis dan pembesaran pembuluh darah merupakan unsur penyebab hipertensi pada usia lanjut. Sebagai aturan umum, hipertensi pada pria

terjadi di atas usia 31 tahun sedangkan pada wanita terjadi setelah usia 45 tahun (Apriyani, 2019).

e. Patofisiologi

Tekanan darah dipengaruhi oleh curah jantung dan tahanan perifer. Pada dasarnya, awal dari peningkatan tekanan darah disebabkan oleh peningkatan aktifitas pusat vasomotor dan peningkatan kadar norepinephrin plasma sehingga terjadi kegagalan dalam pengendalian tekanan darah. Norepinephrin merupakan zat yang disekresikan oleh ujung saraf simpatis atau saraf vasokonstriktor yang bekerja pada otot polos pembuluh darah sehingga menyebabkan vasokonstriksi. Impuls beresepor menghambat pusat vasokonstriktor di medula oblongata dan merangsang pusat nervus vagus. Bersamaan dengan itu, tekanan peredaran darah juga meningkat di tengah vasokonstriksi, yaitu jika pembuluh darah kecil (arteriol) untuk beberapa waktu menjadi bekas luka karena rangsangan saraf atau bahan kimia dalam darah. Peningkatan aliran darah bagian dalam dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hal ini terjadi jika pada masalah kemampuan ginjal sehingga tidak dapat membuang garam dan air dalam jumlah tertentu dari tubuh meningkat sehingga denyut nadi juga meningkat.

Sebaliknya, dengan gerakan kardiovaskular berkurang, jalur suplai melebar, lebih banyak cairan tidak tersedia untuk

penggunaan umum, maka tekanan peredaran darah akan berkurang. Penyesuaian terhadap variabel-variabel ini dilengkapi dengan perubahan kemampuan ginjal dan sistem sensorik otonom (bagian dari sistem sensorik yang mengarahkan berbagai proses fisik secara alami). Perubahan kemampuan ginjal, ginjal mengendalikan tekanan peredaran darah dengan lebih dari satu cara: dengan asumsi denyut nadi meningkat, ginjal akan mengeluarkan garam dan air yang akan menyebabkan volume darah berkurang dan denyut nadi kembali normal. Dengan asumsi tekanan peredaran darah berkurang, ginjal akan mengurangi pembuangan garam dan air, sehingga volume darah meningkat dan denyut nadi kembali normal. Ginjal juga dapat meningkatkan tekanan peredaran darah dengan menciptakan senyawa yang disebut renin, yang memicu perkembangan zat kimia angiotensin, yang kemudian mematikan zat kimia aldosteron. Ginjal adalah organ internal yang memulihkan aliran darah; karena berbagai penyakit dan masalah pada Ginjal dapat menyebabkan hipertensi. Misalnya membatasi jalur suplai yang mendorong salah satu ginjal (stenosis ginjal) dapat menyebabkan hipertensi. Iritasi dan cedera pada salah satu atau kedua ginjal juga dapat menyebabkan peningkatan denyut nadi (Apriyani, 2019).

Berdasarkan Konsep gerontologis. Perubahan mendasar dan bermanfaat pada sistem pembuluh darah bertanggung jawab atas

perkembangan denyut nadi yang terjadi pada usia tua. Perkembangan ini termasuk aterosklerosis, hilangnya fleksibilitas jaringan ikat dan berkurangnya pelepasan otot polos pembuluh darah, Kolesterol menurunkan ekspansi dan elastisitas pembuluh darah. Selanjutnya, aorta dan jalurnya mengurangi batas dalam aorta mewajibkan volume darah yang disedot oleh jantung menyebabkan efek kardiovaskular yang berkurang dan pinggiran yang melebar (Apriyani, 2019).

f. Manifestasi klinis

Keadaan klinis pasien hipertensi termasuk migrain saat waspada, kadang-kadang disertai mual dan muntah, karena denyut nadi yang meningkat intrakranial. Penglihatan kabur karena kerusakan retina karena hipertensi. Gerakan tubuh lambat karena kerusakan pada sistem sensorik fokal. Nokturia karena perluasan aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus. Edema bawahan terjadi pembengkakan karena meningkatnya pembuluh kapiler. Berbagai efek samping yang umumnya terjadi pada penderita hipertensi, yaitu pusing kepala, muka merah, migrain nyeri, darah keluar dari hidung secara tiba-tiba, leher terasa pegal dan lain-lain (Apriyani, 2019).

g. Komplikasi

1) Stroke

Stroke dapat terjadi karena tekanan tinggi yang mengalir di otak, atau kemudian embolus yang keluar dari tekanan yang membuka pembuluh non-otak tinggi. Stroke dapat terjadi pada hipertensi kronis dengan asumsi bahwa pembuluh darah vena yang memasok darah ke otak mengalami hipertrofi dan menebal, menyebabkan aliran darah ke tubuh yang disuplainya berkurang. Arteri pada otak yang mengalami aterosklerosis dapat menjadi lemah, yang pada akhirnya meningkatkan kemungkinan perkembangan aneurisma. Efek samping dari stroke adalah nyeri kepala secara tiba-tiba, seolah-olah seseorang bingung atau bertingkah laku seperti orang yang tertabrak, salah satu bagian tubuh terasa lemah atau sulit digerakkan (misalnya wajah, mulut, atau lengan terasa kaku, tidak mampu bergerak dan berbicara dengan jelas) serta kesadaran menurun yang tidak terduga atau mendadak (Lita, 2021).

2) Infark miokard

Infark miokard dapat terjadi ketika arteri koroner aterosklerosis tidak mampu memasok oksigen yang cukup ke miokardium atau sebaliknya jika struktur gumpalan yang menghalangi aliran darah melalui pembuluh darah. Hipertensi

kronik dan hipertensi ventrikel yang sedang berlangsung, akibatnya kebutuhan kadar oksigen miokard mungkin tidak memadai dan dapat terjadi iskemia kardiovaskular yang memicu nekrosis lokal. Begitu juga hipertrofi ventrikel dapat menyebabkan perubahan dalam perencanaan konduksi listrik di seluruh ventrikel yang menyebabkan disritmia, hipoksia kardiovaskular, dan peningkatan risiko pembentukan cluster.

3) Gagal ginjal

Gagal ginjal bisa terjadi karena kerusakan sedang karena tekanan tinggi pada pembuluh ginjal dan glomerulus. Dengan kerusakan glomerulus, darah akan mengalir ke bagian ginjal yang berguna, nefron akan terganggu dan dapat menyebabkan hipoksia dan kematian. Dengan rusak Pada lapisan glomerulus, protein akan keluar melalui urin sehingga tekanan osmotik koloid plasma menurun, menyebabkan edema sering terlihat pada hipertensi persisten.

4) Kelemahan pompa jantung

Kekuatan jantung dalam mengembalikan darah ke jantung dengan cepat menyebabkan ketiadaan cairan berkumpul di paru-paru, kaki, dan berbagai jaringan yang sering disebut edema. Cairan di paru-paru menyebabkan sesak, pengumpulan cairan di kaki menyebabkan kaki membesar atau sering disebut edema. Ensefalopati pada dasarnya dapat terjadi pada

hipertensi berbahaya (hipertensi cepat). Ketegangan tinggi pada komponen ini menyebabkan perluasan tegangan halus dan mendorong cairan ke dalam ruang interstisial di seluruh sistem sensorik fokus. Neuronneuron Kerusakan wilayah yang melingkupi dan hasil keadaan mati rasa (Apriyani, 2019).

h. Penatalaksanaan

1) Farmakologi

Sebagian besar pasien yang lebih tua ditentukan menderita hipertensi pada akhirnya menjalani pengobatan dengan obat antihipertensi. Pengobatan hipertensi dengan farmakologi pada usia yang sedikit berbeda sejak awal, karena banyak terjadi perubahan – perubahan fisiologis karena sistem maturasi. Perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia membuat fiksasi obat lebih menonjol, waktu pembuangan obat menjadi lebih lama, terjadi penurunan kemampuan dan reaksi organ, adanya berbagai penyakit penyerta (komorbiditas) lainnya, adanya obat-obatan untuk penyakit penyerta saat dikonsumsi harus dipertimbangkan dalam pengaturan obat antihipertensi (Black, 2015). Perubahan kerangka alami pada usia lanjut akan mempengaruhi jalannya kolaborasi atomik yang pada akhirnya mempengaruhi keuntungan klinis dan keamanan farmakoterapi. Kemunculan efek samping pada kelompok lama lebih baik dibandingkan dengan semua orang.

Lebih lanjut, pasien lama merupakan salah satu pasien yang sampai saat ini tidak berdaya kerjasama. Berikut ini jenis obat yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi:

a) Diuretik

Diuretik adalah obat untuk menghilangkan kelebihan garam dan air dari tubuh melalui urin. Obat ini biasanya digunakan untuk mengobati hipertensi (tekanan darah tinggi). Diuretik tersedia sebagai obat oral atau injeksi. Diuretik bekerja dengan membantu ginjal mengatur lebih banyak garam dan air dari pembuluh darah ke dalam urin (Djohan, 2016). Dengan mengurangi jumlah cairan yang mengalir di pembuluh darah, tekanan peredaran darah dapat dikurangi. Contoh obat diuretic adalah thiazide, hydrochlorothiazide, furosimeda, amiloreda, epleronone. Berikut yang harus diperhatikan sebelum mengkonsumsi obat diuretik:

- (1) Jangan gunakan diuretik jika Anda memiliki riwayat sensitivitas obat. Beri tahu dokter perawatan Anda tentang kisaran alergi yang dimiliki, terutama terhadap sulfonamida.
- (2) Jangan gunakan diuretik jika memiliki masalah buang air kecil.

- (3) Beri tahu dokter atau tenaga medis jika pernah menderita diabetes, lupus, gangguan irama jantung, hipotensi, pankreatitis, asam urat, infeksi hati, atau penyakit ginjal.
- (4) Beri tahu dokter atau tenaga medis Anda jika Anda mengalami kekeringan atau memiliki kondisi yang meningkatkan risiko kekeringan, seperti buang air besar atau muntah, sebelum atau saat menggunakan diuretik.
- (5) Beri tahu dokter perawatan Anda jika Anda memiliki infeksi Addison, karena diuretik hemat kalium tidak boleh diberikan kepada individu dengan penyakit ini.
- (6) Beri tahu dokter Anda jika Anda mengonsumsi bismut subsalisilat, obat antiradang, aminoglikosida, atau obat kemoterapi. Juga beri tahu mereka tentang penggunaan berbagai resep, termasuk obat tambahan atau obat herbal, untuk mengantisipasi komunikasi obat (Apriyani, 2019).

b) Antagonis kalsium

antagonis kalsium atau calcium-channel blockers (CCBs) bekerja dengan melonggarkan kembali bagian kalsium ke dalam sel jantung dan dinding pembuluh darah. Ini akan membuat otot jantung mengendur dan melebarkan pembuluh darah. Terlebih lagi, penjahat kalsium non-

dihydropyridine juga dapat memperlambat denyut nadi. Obat golongan ini dapat menurunkan denyut nadi, mengembangkan lebih jauh aliran darah ke jaringan, mengontrol denyut nadi, dan memudahkan jantung untuk menciptakan kemalangan darah. Dengan demikian, obat ini dapat digunakan untuk mengobati hipertensi, aritmia, penyakit koroner, kondisi Raynaud, atau kardiomiopati (Commitee, 2014). Contoh obat golongan antagonis kalsium adalah amlodipine dan nifedipine. Efek samping mengkonsumsi obat golongan ini adalah sembelut, diare, kulit memerah, pusing, jantung berdebar, mual, sakit kepala, dan asam lambung meningkat.

c) Angiotensin-changing over protein (Pro) inhibitor adalah sekumpulan obat untuk mengobati hipertensi (hipertensi). Obat ini juga digunakan untuk mengobati gangguan kardiovaskular dan kerusakan ginjal akibat diabetes atau hipertensi.

d) *Angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitor*

Obat golongan ACE inhibitor bekerja dengan cara menghambat zat kimia yang diharapkan dapat menghasilkan zat kimia angiotensin II. Bahan kimia ini dapat mengencangkan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan peredaran darah, sehingga membuat jantung

bekerja lebih keras. Pengurangan angiotensin II kimiawi oleh penghambat ACE akan menurunkan denyut nadi dan membuat jantung lebih mudah berdenyut (Black, 2015). Obat ini juga dapat membantu mencegah atau mengobati kerusakan ginjal dengan mengurangi ketegangan pada pembuluh darah ginjal. Obat golongan ACE inhibitor juga terkadang digunakan untuk mengobati berbagai keadaan, misalnya penyakit jantung koroner, gagal napas, skleroderma, dan sakit kepala. Contoh obat golongan Ace inhibitor adalah captopril, benazepril, enalapril, fasinopril, lisinopril, perindopril, ramipril, trandolapril. Adapun efek samping konsumsi obat ini adalah: batuk kering, sakit kepala, pusing, lemas, mudah ngantuk, ruam, nyeri sendi.

2) Non- farmakologi

Selain menjadi komponen penting dalam pengobatan tekanan darah tinggi, penatalaksanaan non-farmakologis dengan modifikasi gaya hidup sangat penting untuk mencegah dan mengobati tekanan darah tinggi (Ainurrafiq, 2019). Penatalaksanaan non farmakologi hipertensi mencakup berbagai terapi dan modifikasi gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah, seperti:

a) Makanan bergizi

Diet yang dianjurkan didasarkan pada diet seimbang: Makanlah lima porsi buah dan sayuran setiap hari untuk mendapatkan cukup potasium, yang dapat menurunkan tekanan darah. Asupan natrium harian yang disarankan adalah 1,5 gram, atau 3,5 hingga 4gram garam. Menjaga asupan natrium seminimal mungkin dapat membantu menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

b) Diet

Mungkin dengan mengurangi beban kerja jantung dan volume sekuncup, penurunan berat badan mengurangi tekanan darah. Berusahalah untuk menurunkan berat badan untuk mencapai IMT (Indeks Masa Tubuh) normal.

c) Olahraga

Olahraga teratur, seperti berjalan, berlari, berenang, dan bersepeda bermanfaat untuk memperbaiki kondisi jantung dan menurunkan tekanan darah. Sangat dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah untuk berolahraga secara teratur selama 30 menit tiga sampai empat kali per minggu. Kadar HDL (High Density Lipoprotein) meningkat akibat olahraga, yang dapat membantu mengurangi perkembangan aterosklerosis dan hipertensi (Ainurrafiq, 2019).

d) Gaya hidup sehat

Mengurangi efek jangka panjang hipertensi akibat asap rokok, yang diketahui dapat mengurangi aliran darah ke berbagai organ dan meningkatkan fungsi jantung, dengan cara berhenti merokok dan menghindari alkohol (Ainurrafiq, 2019).

e) Terapi musik

Salah satu pengobatan non farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah adalah terapi musik. Musik dapat meningkatkan fungsi lapisan dalam pembuluh darah, yang menyebabkan pembuluh darah meregang hingga 30%, dan dapat menurunkan kadar kortisol, hormon stres yang berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi. Musik juga berpengaruh pada sistem saraf parasimpatis, yang bertugas meregangkan tubuh, memperlambat detak jantung, dan merelaksasikan organ tubuh. Pemanfaatan terapi musik untuk tujuan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Musik klasik, musik tradisional, musik instrumental, musik religius, musik frekuensi sedang yang dominan, musik kognitif, atau musik yang disukai pasien semuanya dapat digunakan dalam terapi musik (Annida, 2021).

2. Tekanan darah

a. Definisi

Tekanan darah adalah Tekanan yang diletakkan di dinding arteri disebut tekanan darah. Istilah "tekanan sistolik" mengacu pada tekanan tertinggi yang dialami saat ventrikel berkontraksi, sedangkan "tekanan diastolik" mengacu pada tekanan terendah yang dialami saat jantung beristirahat. Rasio tekanan sistolik ke diastolik biasanya digunakan untuk menggambarkan tekanan darah, dengan nilai tipikal orang dewasa mulai dari 100/60 mm Hg hingga 140/90 mm Hg. Tekanan darah normal 120/80 mmHg biasanya adalah normal (Andri, 2021).

b. Mekanisme tekanan darah

Otak, sistem saraf otonom, ginjal, sejumlah kelenjar endokrin, arteri, dan jantung mengontrol tekanan darah. Pusat kendali tubuh untuk tekanan darah adalah otak. Sistem saraf otonom terdiri dari serabut saraf yang membawa sinyal dari seluruh bagian tubuh ke otak tentang hal-hal seperti tekanan darah, volume darah, dan kebutuhan khusus semua organ. Otak memproses semua informasi ini, dan keputusan dikirim ke organ tubuh, termasuk pembuluh darah, melalui saraf. Sinyal tersebut ditunjukkan dengan melebarkan atau menyempitkan pembuluh darah (Andri, 2021).

Ginjal adalah organ yang mengatur cairan tubuh, yang merupakan campuran gas dan cairan. Renin adalah hormon yang

dibuat oleh ginjal. Hormon ginjal renin mendorong pembentukan angiotensin, yang membuat pembuluh darah menyempit dan meningkatkan tekanan darah. Kelenjar adrenal di ginjal yang menghasilkan sejumlah hormon, termasuk adrenalin dan aldosteron, serta ovarium yang menghasilkan estrogen, keduanya berpotensi menaikkan tekanan darah, adalah dua contoh organ di mana hormon dapat memengaruhi pembuluh darah. Hormon thyroxy, yang diproduksi oleh tiroid, memiliki dampak yang signifikan terhadap pengendalian tekanan darah (Apriyani, 2019)

Denyut jantung dan tekanan perifer keduanya berdampak pada tekanan darah. Asupan garam yang tinggi, faktor genetik, stres, obesitas, dan faktor endotel semuanya berpengaruh terhadap tekanan darah. Faktor-faktor ini juga mempengaruhi curah jantung dan tekanan perifer. Ketebalan atrium kanan memiliki pengaruh yang kecil terhadap tekanan darah, tetapi memiliki pengaruh terhadap curah jantung dan resistensi perifer. Sebuah sistem dalam tubuh bekerja untuk mencegah perubahan tekanan darah secara tiba-tiba yang disebabkan oleh gangguan peredaran darah dan menjaga agar tekanan darah tetap stabil dari waktu ke waktu (Yunendah, 2022).

Sistem untuk mengontrol tekanan darah sangat rumit. Refleks kardiovaskular melalui sistem saraf, refleks kemoreseptor, respons iskemia, sistem saraf pusat yang berasal dari atrium, arteri

pulmonal, dan otot polos adalah contoh sistem yang memulai kontrol. Perpindahan cairan antara sirkulasi kapiler dan ruang interstitial, misalnya, dikendalikan oleh hormon angiotensin dan vasopressin (Made Yogi, 2017).

Beberapa proses fisiologis yang saling berhubungan mengontrol tekanan darah. Ginjal, otak, dan sistem hormonal semuanya bekerja sama untuk memastikan bahwa darah mengalir ke seluruh tubuh dan jaringan dapat memperoleh nutrisi yang mereka butuhkan untuk berfungsi dengan baik. Tekanan darah tinggi dapat terjadi akibat gangguan pada salah satu mekanismenya (Made Yogi, 2017).

c. Standar Operasional Prosedur (SOP) tekanan darah

Tabel 2.2 SOP Pengukuran Tekanan darah

Pengertian	Pemeriksaan tekanan darah adalah salah satu tes yang dilakukan untuk mengetahui tekanan darah dan untuk mengetahui apakah seseorang mengalami hipertensi.
Tujuan	untuk menegakkan diagnosis hipertensi secara pasti.
Alat dan bahan	1. Stetoskop 2. Sphygnomanometer
	Tahap orientasi
	1. Berikan salam
	2. Perkenalkan diri
	3. Jelaskan tujuan dan prosedur
	4. Kontrak waktu
	5. Menanyakan kesediaan
	Tahap kerja

-
1. Mencuci tangan dan menggunakan handsoon
 2. Menjaga privasi pasien
 3. Memberikan posisi yang nyaman pada pasien
 4. Siapkan alat stetoskop dan sphygnomanometer
 5. Bebaskan daerah pengukuran dari pakaian
 6. Pasangkan manset dengan pipa berada diatas
 7. Tentukan dengan meraba daerah arteri yang akan diperiksa
 8. Letakan stetoskop pada arteri yang ditentukan
 9. Tutup stup balon pompa kemudian balon dipompa sampai benyut arteri berbunyi lalu menghilang. Buka stup balon pompa secara perlahan hingga denyut arteri terderang kembali
 10. Perhatikan angka pada manometer, catatangka dari mulainya denyut nadi sebagai tekanan sistolik
 11. Tekanan darah terus turun
 12. Danyut nadi yang terdengar akan hilang kembali, catat angka pada manometer sebagai tekanan diastolic
 13. Sampaikan hasilnya kepada pasien
 14. Periksa kembali untuk lebih memastikan
 15. Cuci tangan dan rapikan alat

Tahap Terminasi

1. Evaluasi tindakan yang dilakukan.
 2. Berpamitan dengan klien.
 3. Bereskan alat-alat yang digunakan
 4. Catat hasil dalam lembar kerja.
-

d. Hasil ukur tekanan darah

Tabel 2.3 Hasil ukur tekanan darah

Kategori	Tekanan darah sistol (mmHg)	Tekanan darah diastol (mmHg)
Rendah (hipotensi)	80-100	<60
Normal	110- 130	80-90
Tinggi (hipertensi)	>140	>100

Sumber: (Yunendah, 2022)

3. Lanjut usia

a. Definisi

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis (Ardiansyah, 2020).

b. Tahapan lansia menurut WHO 2019

- 1) Usia pertengahan (middle age) usia 45-57 tahun.
- 2) Lanjut usia (elderly) usia 58-74 tahun.
- 3) Lanjut usia tua (old) usia 75-90 tahun.
- 4) Usia sangat tua (very old) usia > 90 tahun

c. Klasifikasi lanjut usia Menurut Depkes RI (2019) klasifikasi lansia terdiri dari:

- 1) Pra lansia yaitu seorang yang berusia antara 45-59 tahun.
- 2) Lansia ialah seorang yang berusia 60 tahun atau lebih.

- 3) Lansia risiko tinggi ialah seorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
 - 4) Lansia potensial adalah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa.
 - 5) Lansia tidak potensial ialah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.
- d. Perubahan pada lanjut usia
- 1) Perubahan fisiologis

Pemahaman kesehatan pada lansia umumnya bergantung pada persepsi pribadi atas kemampuan fungsi tubuhnya. Lansia yang memiliki kegiatan harian atau rutin biasanya menganggap dirinya sehat, sedangkan lansia yang memiliki gangguan fisik, emosi, atau sosial yang menghambat kegiatan akan menganggap dirinya sakit.

Perubahan fisiologis pada lansia beberapa diantaranya, kulit kering, penipisan rambut, penurunan pendengaran, penurunan refleks batuk, pengeluaran lender, penurunan curah jantung dan sebagainya. Perubahan tersebut tidak bersifat patologis, tetapi dapat membuat lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit. Perubahan tubuh terus menerus terjadi seiring bertambahnya usia dan dipengaruhi kondisi kesehatan, gaya hidup, stressor, dan lingkungan.

2) Perubahan fungsional

Fungsi pada lansia meliputi bidang fisik, psikososial, kognitif, dan sosial. Penurunan fungsi yang terjadi pada lansia biasanya berhubungan dengan penyakit dan tingkat keparahannya yang akan memengaruhi kemampuan fungsional dan kesejahteraan seorang lansia. Status fungsional lansia merujuk pada kemampuan dan perilaku aman dalam aktivitas harian (ADL). ADL sangat penting untuk menentukan kemandirian lansia. Perubahan yang mendadak dalam ADL merupakan tanda penyakit akut atau perburukan masalah kesehatan.

3) Perubahan kognitif

Perubahan struktur dan fisiologis otak yang dihubungkan dengan gangguan kognitif (penurunan jumlah sel dan perubahan kadar neurotransmitter) terjadi pada lansia yang mengalami gangguan kognitif maupun tidak mengalami gangguan kognitif. Gejala gangguan kognitif seperti disorientasi, kehilangan keterampilan berbahasa dan berhitung, serta penilaian yang buruk bukan merupakan proses penuaan yang normal.

4) Perubahan psikososial

Perubahan psikososial selama proses penuaan akan melibatkan proses transisi kehidupan dan kehilangan. Semakin panjang usia seseorang, maka akan semakin banyak pula transisi

dan kehilangan yang harus dihadapi. Transisi hidup, yang mayoritas disusun oleh pengalaman kehilangan, meliputi masa pensiun dan perubahan keadaan finansial, perubahan peran dan hubungan, perubahan kesehatan, kemampuan fungsional dan perubahan jaringan sosial.

4. Terapi Meditasi

a. Definisi

Meditasi adalah proses melatih pikiran agar Anda dapat mengendalikan dan membuatnya menjadi lebih fokus. Meditasi juga dianggap mampu membantu seseorang menghilangkan stres dan memberikan kedamaian pada hati serta pikiran. Aktivitas ini dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan dalam waktu yang relatif singkat (Annida, 2021).

b. Prosedur meditasi

1) Cari tempat dan suasana kondusif

Untuk mencari cara meditasi yang benar, pastikan kamu mencari tempat yang sunyi dulu. Boleh di luar ruangan atau dalam, selama kamu bisa berkonsentrasi tanpa gangguan. Posisi kamu pun bisa duduk atau tiduran di lantai, kursi, tempat tidur, dan permukaan yang nyaman.

2) Kurangi resiko gangguan

Gangguan bisa berupa orang rumah, suara HP, suara TV, atau suara dari luar. Karena itu, beritahu orang lain bahwa kamu akan melakukan

meditasi, matikan semua perangkat elektronik, serta tutup pintu untuk mengurangi potensi sumber gangguan.

3) Posisi nyaman

Cara meditasi yang benar selanjutnya adalah postur duduk atau tidur kamu harus baik dan terasa nyaman, yaitu punggung yang lurus, leher dan rahang yang santai, dan dagu agak diturunkan ke bawah. Kamu bisa meletakkan tangan dimana pun selama nyaman, seperti di pangkuan kaki atau di atas lutut.

4) Mengatur nafas

Tutup mata kamu dan perlahan-lahan tarik napas dan keluarkan nafas secara bergantian. Rasakan udara yang mengalir masuk dari hidung ke tenggorokan ke paru, hingga kembali keluar. Kamu juga bisa memfokuskan pikiran kepada dada kamu yang mengembang dan mengempis (Paulina, 2021).

c. Manfaat meditasi

1) Menjaga kesehatan emosi

Manfaat meditasi yang pertama adalah menjaga kesehatan emosi. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang disinggung sebelumnya, yakni melakukan meditasi secara rutin dapat menurunkan depresi jangka panjang. Selain itu, meditasi juga dapat menciptakan pandangan hidup yang lebih positif, optimis, dan meningkatkan citra diri yang baik. Hal ini terjadi karena pada saat seseorang melakukan meditasi, zat kimia sitokin

dalam tubuh berkurang. Sitokin sendiri merupakan zat kimia peradangan yang dilepaskan oleh tubuh sebagai respons terhadap stress.

2) Menjaga kesehatan tubuh dan membantu menyembuhkan penyakit

Selain menjaga kesehatan emosi, meditasi juga dipercaya dapat membantu seseorang dalam proses penyembuhan penyakit, terutama penyakit yang dapat semakin buruk kondisinya jika dalam kondisi stres. Beberapa penyakit yang bisa mendapatkan manfaat dari meditasi, di antaranya kanker, asma, gangguan kecemasan, depresi, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, gangguan tidur, sakit kepala tegang, dan sindrom iritasi usus. Meski begitu, perlu Anda ingat bahwa penggunaan meditasi sebagai penyembuhan penyakit bukanlah sebagai pengganti pengobatan. Metode ini hanya digunakan sebagai tambahan perawatan. Jangan lupa juga untuk mengonsultasikan hal ini terlebih dahulu kepada dokter.

3) Membantu meredakan stress

Meditasi dapat membantu meredakan stres dengan mengembalikan tubuh ke dalam kondisi yang tenang sehingga tubuh dapat memperbaiki dirinya sendiri dan mencegah kerusakan baru dari efek stres. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan meditasi secara

teratur dapat mengalami perubahan respons terhadap stres sehingga bisa lebih mudah meredakan dan mencegah stres. Bahkan, meditasi dapat membantu Anda untuk mengarahkan diri dan pikiran saat mulai dihadapi oleh pikiran negatif sehingga membantu diri Anda untuk tetap positif.

4) Menjaga tekanan darah

Dengan bermeditasi akan mempengaruhi system saraf dan membuat pikiran menjadi tenang. Oleh karena itu hal tersebut dapat berpengaruh terhadap peredaran darah.

5) Mengontrol rasa cemas

Melakukan meditasi secara teratur dapat membantu Anda mengurangi rasa cemas dan masalah kesehatan mental yang erat kaitannya dengan kecemasan, seperti gangguan kecemasan, perilaku obsesif-kompulsif, dan fobia. Selain itu, sebuah studi menunjukkan bahwa meditasi juga dapat membantu seseorang mengatasi rasa cemas yang berkaitan dengan tekanan pekerjaan. Itu artinya jika Anda seorang pekerja kantoran dengan lingkungan kerja yang penuh tekanan, manfaat meditasi yang satu ini akan Anda butuhkan.

5. Musik religius

a. Definisi

Terapi musik religius adalah salah satu penanganan non farmakologi yang menimbulkan reaksi psikologis yang membuat

pendengarnya rileks sehingga dapat menghilangkan stress, mengatasi kecemasan dan menumbuhkan kesadaran spiritual. Musik dapat meningkatkan fungsi lapisan dalam pembuluh darah, yang menyebabkan pembuluh darah meregang hingga 30%, dan dapat menurunkan kadar kortisol, hormon stres yang berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi. Musik juga berpengaruh pada sistem saraf parasimpatis, yang bertugas meregangkan tubuh, memperlambat detak jantung, dan merelaksasikan organ tubuh (Djohan, 2016).

b. Frekuensi terapi musik religius

Bunyi dari musik yang bergetar membentuk pola dan menciptakan medan energi resonansi dan gerakan di ruang sekitarnya. Musik tidak dibatasi oleh fungsi intelektual maupun pikiran, musik masuk melalui saraf pendengaran kemudian diterima oleh otak, musik mengaktifkan pada sistem limbik yang berhubungan dengan emosi, saat sistem limbik teraktifkan otak menjadi rileks. Alunan musik juga dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul nitricoxide (NO) molekul ini berkerja pada tonus pembuluh darah yang dapat mengurangi tekanan darah.

Berdasarkan penelitian (Erwin, 2016) Bunyi- bunyi frekuensi sedang (750-3000 herzt) pada 5 oktav mampu secara signifikan mengendalikan tekanan darah penderita hipertensi. Musik dengan frekuensi 750-3000 hezt yang masuk melalui saraf

pendengaran kemudian diterima oleh otak, musik mengaktivikasi pada sistem limbik yang berhubungan dengan emosi, saat sistem limbik teraktivikasi otak menjadi rileks sehingga dapat menciptakan kondisi tubuh yang tenang. Alunan musik juga dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul nitric oxide (NO) untuk membuat kondisi vasodilatasi pada pembuluh darah karena molekul ini masuk dalam tonus otot pembuluh darah sehingga secara langsung akan menjadikan pembuluh darah vasodilatasi, molekul ini berkerja pada tonus pembuluh darah yang dapat mengurangi tekanan darah.

Salah satu musik religius dengan frekuensi 5 oktav adalah musik religius tombo ati dari opick hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nabilah, 2021) didapatkan hasil Tombo Ati memiliki frekuensi 760-900 hezt dan dibentuk menjadi 2 bagian yaitu A dan B. Periode A berjumlah 43 bar, sedangkan frase pada bagian A ini berjumlah 8 frase. Periode A memiliki 8 frase melodi (a, Am, b, c, d, e, f, dan g) yang di dalamnya berjumlah 20 motif melodi. Motif melodi dibagi menjadi 13 bentuk motif berbeda, yaitu m1, m2, m2', m3, m4, m4', m5, m6, m6', m7, m8, m9, m10. Periode B berjumlah 33 bar, sedangkan frase pada bagian B ini berjumlah 6 frase. Lagu ini berisi nasihat kepada kita, supaya hati kita selalu tenang dan selalu dekat kepada-Nya, ada lima resep yang harus kita laksanakan dalam mengarungi kehidupan ini. Jika

kelima resep ini benar-benar kita laksanakan Insya Allah hidup kita akan bahagia, karena hati kita telah merasa tentram dan damai. Lima resep ini juga sangat baik untuk dilaksanakan sekarang ini, terutama sebagai “obat penawar” dari berbagai luka yang menimpa kita. Lagu Tombo Ati atau artinya Obat Hati bukan lagu yang cukup dinikmati dengan cara didengar saja. Namun lagu ini lebih dari itu, lagu ini dapat menyentuh hati pendengarnya yang mana berdampak pada psikologi pendengarnya. Lagu Tombo Ati menggerakkan hati para pendengarnya, membawa aura positif menuju jalan kebenaran.

6. Terapi meditasi musik religius

a. Definisi

Terapi meditasi musik religius adalah Terapi meditasi dengan menggunakan musik religi untuk meningkatkan, memelihara, dan memulihkan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual. Terapi meditasi musik religius adalah metode yang menggunakan suara atau ritme tertentu untuk mengobati suatu penyakit. (Wijayanti, 2020).

Memfokuskan dan menjernihkan pikiran melalui terapi meditasi musik religius adalah bentuk latihan yang dapat membantu tubuh merasa lebih tenang, nyaman, dan lebih produktif. Biasanya, meditasi musik religius dilakukan dengan duduk diam atau berbaring, memejamkan mata, dan mengatur

pernapasan secara bertahap dan konsisten selama 15 sampai 25 menit. Terapi Meditasi musik religius bisa dilakukan kapan saja saat Anda membutuhkan ketenangan atau relaksasi di tengah jadwal yang padat. Tidak perlu menunggu sampai malam atau pagi hari untuk melakukannya. Terapi meditasi musik religius itu sendiri memiliki banyak efek positif pada kesehatan mental dan fisik.

Dengan terapi medikasi musik religius, Organ pendengaran mengumpulkan rangsangan ritmis, yang diproses oleh sistem saraf dan kelenjar, yang mengatur interpretasi suara ke dalam ritme internal pendengar sendiri. Metabolisme manusia dipengaruhi oleh ritme internal ini. Tubuh akan mampu membangun sistem imun yang kuat yang berguna untuk melawan potensi serangan penyakit dengan metabolisme yang lebih baik (Diah Aprilia, 2022).

Terapi meditasi Musik religius dapat mendamaikan seseorang yang hatinya sedang gelisah, senang, gelisah, sedih, dan jatuh cinta bergerak menuju sesuatu yang diinginkannya, yaitu sesuatu yang lebih damai, tenteram, bahkan mampu menambah keimanan, atau minimal mengingatkannya. Alhasil, siapa pun yang bermeditasi sambil mendengarkan musik religi akan merasakan ketenangan (Djohan, 2016).

b. Manfaat terapi meditasi musik religius

Pemberian terapi meditasi musik religius kepada pasien bermanfaat dalam mengurangi rasa sakit dan kecemasan, meningkatkan relaksasi, meningkatkan suasana hati, meningkatkan kepuasan dengan layanan perawatan yang diberikan oleh petugas kesehatan, meningkatkan kualitas tidur lebih lanjut, menurunkan tekanan darah tinggi, meningkatkan ketahanan terhadap rasa sakit dan mengurangi kebutuhan akan hilangnya rasa sakit dan mengurangi penggunaan konsumsi obat-obatan kimia. selama metode, membatasi keributan alami, mengurangi ketegangan (Niken, 2017) .

c. Keterkaitan terapi meditasi musik religius dengan tekanan darah

Terapi meditasi musik religius dapat mempengaruhi Sistem saraf otonom, yang merupakan bagian dari system saraf yang mengatur tekanan darah, detak jantung, dan fungsi otak yang mengatur perasaan dan emosi. Saat kita kesakitan, kita merasa takut, frustrasi, dan marah, yang menyebabkan kita mengencangkan otot dan memperparah rasa sakit. Terapi meditasi musik religius dapat mengaktifkan jalur tertentu dalam pikiran, seperti kerangka limbik. Saat sistem limbik diaktifkan, orang meditasi sambil mendengarkan musik religius. Musik religius menjiwai tubuh untuk menghantarkan partikel yang disebut nitric oxide di pembuluh darah. Partikel ini mempengaruhi pembuluh

darah, salah satu unsur nitrit oksida adalah dapat mengendurkan otot polos pembuluh darah dan berperan dalam mengatur aliran darah melalui jaringan dan menjaga tekanan peredaran darah di dalam batas normal (Lita, 2021).

d. Proses terapi meditasi musik religius dalam penurunan tekanan darah

Terapi meditasi musik religius dapat mempengaruhi aktifitas syaraf otonom, yaitu saraf yang mengatur tekanan darah, serta menenangkan aktifitas di dalam sistem syaraf simpatik, sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah, kemudian adanya pernafasan yang dalam akan meningkatkan sirkulasi oksigen, sehingga otot-otot cenderung mengendur dan memperlancar aliran darah serta berpengaruh untuk menurunkan tingkat stress dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi meditasi musik religius memberikan efek vasodilatasi pembuluh darah, peningkatan oksigenasi jaringan dan menurunkan stres yang menjadi faktor pencetus keparahan hipertensi. Efek vasodilatasi dan penurunan rangsang simpatis dapat meningkatkan aliran oksigen menjadi lebih lancar. Perangsangan saraf simpatis dan parasimpatis memberikan efek pada pembuluh darah sistemik dan tekanan arteri. Sebagian besar pembuluh darah sistemik akan berkonstriksi bila ada perangsangan saraf simpatis. Respon terhadap terapi meditasi musik religius erat kaitannya dengan axis

Hipothalamus-Pituitary- Adrenal (HPA). Seseorang dalam keadaan relaksasi, axis HPA ini akan menurunkan kadar kortisol, epineprin dan norepineprin yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi. Kadar kortisol dalam darah berefek dalam vasokonstriksi pembuluh darah. Penurunan kadar epineprin dan norepineprin dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Kadar epineprin dan norepineprin dalam darah bekerja langsung di reseptor androgenik alfa otot polos vaskular, sehingga menyebabkan vasokonstriksi. Vasodilatasi pembuluh darah yang disebabkan oleh penurunan kadar epineprin dan norepineprin ini dapat menurunkan tahanan perifer total yang akan menurunkan tekanan darah (Ni Putu Wiwik, 2021).

- e. Standart Operasional Prosedur (SOP) Terapi meditasi musik religius

Tabel 2.4 SOP Terapi Meditasi Musik Religius

Pengertian	Terapi meditasi musik religius adalah salah satu penanganan non farmakologi dengan memanfaatkan melodi dari musik
Tujuan	Untuk menurunkan tekanan darah tinggi
Prosedur pelaksanaan	Tahap orientasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Siapkan musik religius 2. Siapkan lingkungan yang nyaman 3. Berikan salam

4. Jelaskan prosedur dan waktu yang dibutuhkan

5. Tanyakan kesediaan pasien

Tahap kerja

1. Bantu pasien dengan memberikan posisi nyaman

2. Siapkan musik dan headphone

3. Pastikan volume musik sesuai dan tidak terlalu keras

4. Putar musik

5. Minta pasien memejamkan mata sambil mendengarkan musik agar membantu lebih rileks

6. Lakukan terapi meditasi musik religius selama 10 menit

7. Anjurkan pasien melakukan terapi mandiri saat dirumah

Tahap Terminasi

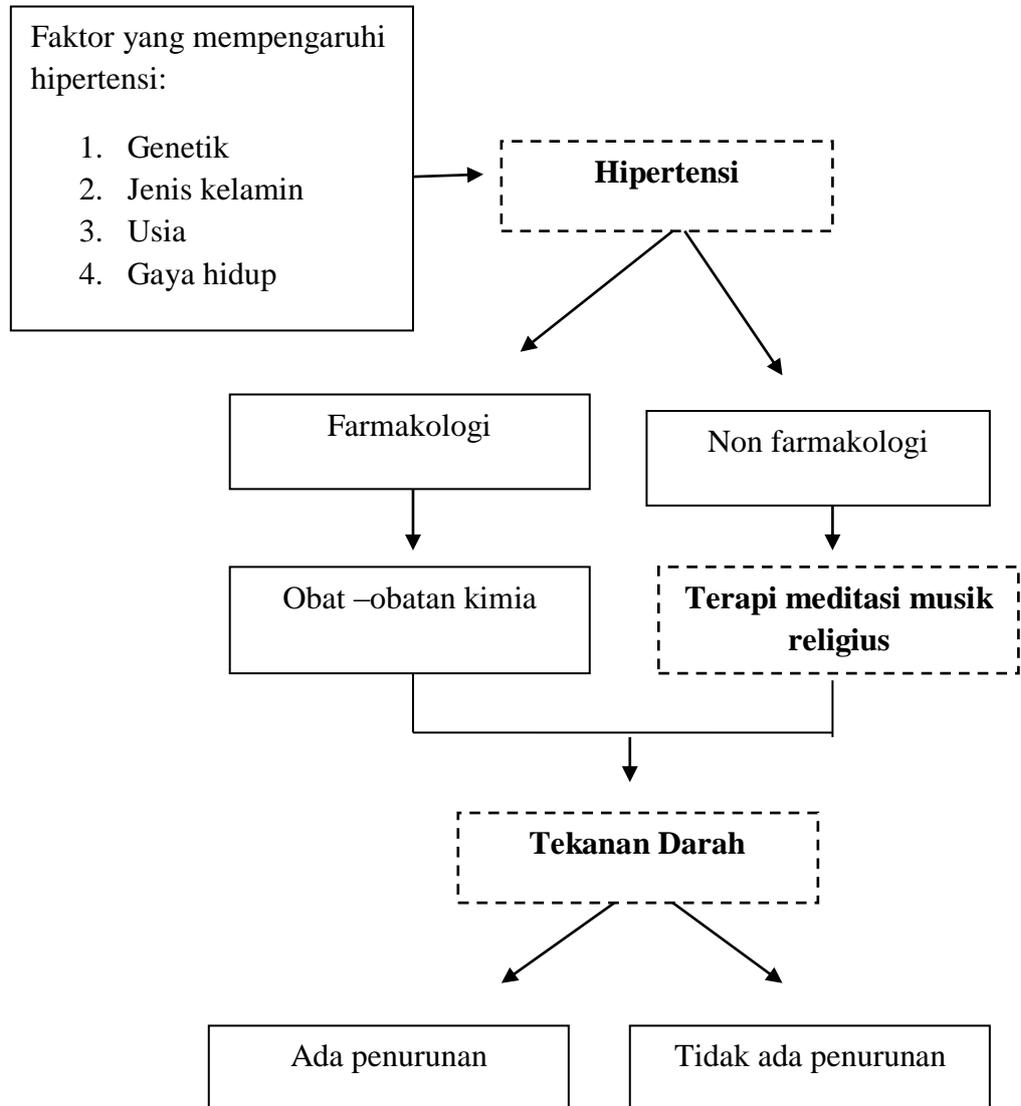
1. Evaluasi tindakan yang dilakukan.

2. Berpamitan dengan klien.

3. Bereskan alat-alat yang digunakan.

4. Catat hasil dalam lembar kerja.

B. Kerangka teori



Gambar 2.1 kerangka teori

keterangan: [---] : Diteliti

[] : Tidak Diteliti

Sumber: (Annida, 2021)(Made Yogi, 2017)(Yunendah, 2022) (Apriyani, 2019)