

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Autogenik

1. Definisi Autogenik

Autogenik adalah metode, proses, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks, meningkatkan ketenangan, menurunkan kecemasan, stres atau marah. Latihan autogenik sering kali digunakan dalam manajemen stres yang ditunjukkan untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot tubuh agar menjadi lebih rileks, menurunkan tekanan darah, menurunkan nyeri, dan memudahkan tidur.

Autogenik merupakan teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat tenang, autogenik adalah pengaturan diri sendiri atau pembentukan diri sendiri. istilah autogenik secara spesifik merupakan bahwa kita memiliki kemampuan untuk mengendalikan beragam fungsi tubuh, seperti frekuensi aliran jantung, aliran darah dan tekanan darah. Menurut teori terapi teknik non farmakologi sendiri cukup banyak, diantaranya adalah teknik autogenik yang dikembangkan oleh psikolog Jerman Johannes Heinrich Schultz, teknik autogenik ini merupakan bentuk teknik relaksasi yang berfokus pada upaya meningkatkan perasaan tenang dan rileks pada tubuh, dan juga bertujuan semua relaksasi termasuk autogenik sendiri pada dasarnya adalah untuk mendorong respons relaksasi alami dalam tubuh dengan mengatur pernapasan sehingga menghasilkan (Health & Veterans, n.d.).

2. Jenis-jenis Autogenik

a. Fase perasaan berat

Fokus: Merasakan anggota tubuh menjadi hangat.

Contoh Sugesti: Kaki saya terasa hangat, seperti dihangatkan sinar matahari.

b. Fase perasaan hangat

Fokus: Merasa anggota tubuh menjadi hangat.

Contoh: Kaki saya terasa hangat, seperti dihangatkan sinar matahari.

c. Fokus: Merasakan detak jantung menjadi teratur dan tenang.

Contoh: Jantung saya berdetak tenang dan teratur.

d. Fase ketenangan pernafasan

Fokus: Mengatur pernafasan menjadi lambat dan dalam.

Contoh: Pernafasan saya tenang dan dalam perut saya mengembang dan mengempis secara nyaman.

e. Fase Ketenangan Dahi:

Fokus: Merasakan dahi menjadi dingin dan segar.

Contoh: Pikiran saya tenang dan damai.

f. Fase ketenangan suhu

Fokus: Mengatur suhu tubuh agar tetap nyaman. Contoh: tubuh saya terasa hangat dan nyaman.

3. Faktor-faktor Penyebab Keterbatasan Autogenik

- a. Membutuhkan Waktu dan Latihan: Relaksasi autogenik bukanlah solusi instan. Dibutuhkan waktu dan latihan yang konsisten untuk menguasai teknik ini dan merasakan manfaatnya secara maksimal.
- b. Tidak Cocok untuk Semua Orang: Beberapa orang mungkin mengalami kesulitan dalam melakukan relaksasi autogenik, terutama mereka yang memiliki gangguan mental tertentu atau kesulitan berkonsentrasi.
- c. Membutuhkan Lingkungan yang Kondusif: Relaksasi autogenik idealnya dilakukan di lingkungan yang tenang dan nyaman agar dapat membantu individu mencapai kondisi relaksasi yang optimal.
- d. Membutuhkan Lingkungan yang Kondusif: Relaksasi autogenik idealnya dilakukan di lingkungan yang tenang dan nyaman agar dapat membantu individu mencapai kondisi relaksasi yang optimal (Health & Veterans, n.d.)

4. Manfaat Melatih Autogenik

Manfaat dari relaksasi autogenik adalah (Malang, 2021).

- a. Mempengaruhi fungsi tubuh sehingga dapat mengalirkan hormon-hormon dengan baik ke seluruh tubuh dan bisa menurunkan kebutuhan terapi.
- b. Menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang membuat otak memerintahkan pengaturan renin angiotensin pada ginjal sehingga membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal.

- c. Menjaga organ-organ yang terluka, artinya dengan relaksasi autogenik yang teratur maka akan menjaga pasien dari situasi-situasi yang cepat berubah sehingga stressor berkurang dan relaksasi terjadi.
- d. Menstimulasi pankreas dan hati untuk dapat menjaga gula darah dalam batas normal.
- e. Membantu untuk memperbaiki keseimbangan antara organ tubuh dan sirkulasi tubuh.

5. Evaluasi Autogenik

Evaluasi teknik autogenik adalah teknik autogenik alat yang ampuh untuk mengelola stress dan meningkatkan kualitas, menurunkan tekanan darah, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kesejahteraan umum. Meskipun membutuhkan latihan, teknik ini mudah dipelajari dan dapat memberikan manfaat jangka panjang. Adapun tujuan teknik autogenik adalah meredakan nyeri dan memberikan perasaan nyaman, Mengurangi stres khususnya ringan dan sedang. Memberikan ketenangan dan mengurangi ketegangan.

6. Standar Operasional Teknik Relaksasi Autogenik

Tabel 2. 1 SOP Teknik Relaksasi Autogenik

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK
Pengertian	Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang dapat membuat pikiran rileks dan tenang.
Tujuan	a. Meredakan nyeri dan memberikan perasaan nyaman b. Mengurangi stres khususnya ringan dan sedang c. Memberikan ketenangan d. Mengurangi ketegangan
Manfaat	a. Mempengaruhi fungsi tubuh sehingga dapat mengalirkan hormon-hormon dengan baik ke seluruh tubuh dan bisa menurunkan kebutuhan terapi. b. Menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang membuat

	otak memerintahkan pengaturan renin angiotensin pada ginjal sehingga membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal. c. Menjaga organ-organ yang terluka, artinya dengan relaksasi autogenik yang teratur maka akan menjaga pasien dari situasi-situasi yang cepat berubah sehingga stressor berkurang dan relaksasi terjadi. d. Menstimulasi pankreas dan hati untuk dapat menjaga gula darah dalam batas normal e. Membantu untuk memperbaiki keseimbangan antara organ tubuh dan sirkulasi tubuh
Indikasi dan Kontraindikasi	a. Indikasi Individu dengan masalah cemas ringan sampai sedang, individu dengan masalah tekanan darah tinggi, individu dengan Diabetes ringan, dan individu dengan gangguan tidur ringan sampai sedang. b. Kontraindikasi anak-anak di bawah 5 tahun, individu yang kurang motivasi atau gangguan mental dan emosional berat, dan individu yang memiliki penyakit serius seperti penyakit jantung
Prosedur	1. Persiapan a. Klien Memberitahukan penerapan relaksasi, tujuan dan manfaat lalu atur posisi duduk atau berbaring dengan bahu atau kepala disanggah bantal. b. Alat Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan, apabila klien nyaman menggunakan bantal maka gunakan bantal,

	apabila tidak maka tidak menggunakan bantal. c. Lingkungan Atur lingkungan yang nyaman dan tenang tanpa kebisingan. 2. Pelaksanaan a. Teknik relaksasi dilakukan selama 15 menit sekali pertemuan dan dilakukan 2 kali sehari pagi dan siang. b. Atur pernapasan menjadi lebih pelan dan dalam lalu berkata dalam hati “mata saya terasa berat dan rileks” sambil memejamkan mata c. Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan sambil katakan dalam hati “saya merasa damai dan tenang” d. Ulangi tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan sambil katakan dalam hati “dahi dan kepala saya terasa dingin” e. Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat dan kendur lalu berkata dalam hati “lengan saya berat dan rileks” f. Fokuskan perhatian pada bahu dan punggung lalu berkata dalam hati “bahu dan punggung saya terasa berat dan rileks” g. Fokuskan perhatian pada detak jantung lalu berkata dalam hati “detak jantung saya berdenyut dengan teratur dan saya merasa damai dan tenang” h. Fokuskan perhatian pada pernapasan lalu berkata dalam hati “napas saya teratur, kuat dan dalam saya merasa damai dan tenang” i. Fokuskan pada kedua kaki dan berkata dalam hati “kaki
--	--

	saya terasa berat dan rileks” j. Mengakhiri relaksasi tarik napas yang kuat lalu buang perlahan dan perlahan membuka mata. 3. Terminasi a. Evaluasi subjektif dan objektif b. Anjurkan melakukan teknik autogenik 2x dalam sehari pagi dan siang.
--	--

B. Penurunan Tekanan Darah

1. Definisi Penyebab Penurunan Tekanan darah

Darah rendah atau hipotensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di bawah 90/60 mmHg, hipotensi umumnya tidak berbahaya dan dapat dialami oleh siapa saja. Namun pada beberapa orang, hipotensi dapat menyebabkan pusing dan lemas. Darah rendah atau hipotensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di bawah 90/60 mmHg, hipotensi umumnya tidak berbahaya dan dapat dialami oleh siapa saja.

2. Penyebab Gangguan Penurunan Tekanan darah

Tekanan darah dapat berubah sepanjang waktu, tergantung kondisi dan aktivitas yang dilakukan tiap orang, kondisi ini merupakan hal yang normal karena tekanan darah dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk penambahan usia dan keturunan. Tidak hanya pada orang dewasa, tekanan darah rendah juga bisa terjadi pada anak-anak.

Selain itu, hipotensi juga bisa disebabkan oleh kondisi atau penyakit tertentu, seperti:

a. Kehamilan

Tekanan darah selama masa kehamilan akan menurun seiring berkembangnya sirkulasi darah dalam tubuh ibu hamil.

b. Konsumsi obat-obatan tertentu

Beberapa jenis obat dapat menimbulkan efek menurunnya tekanan darah diantaranya adalah furosemide, atenolol, propranolol, levodopa, dan sildenafil.

c. Ketidakseimbangan hormon

Beberapa penyakit, seperti diabetes dan penyakit tiroid, menyebabkan

penurunan kadar hormon dalam darah, dan berdampak pada penurunan tekanan darah.

d. Dehidrasi

Ketika kekurangan cairan atau mengalami dehidrasi, volume darah juga dapat berkurang, kondisi ini dapat memicu penurunan tekanan darah.

e. Infeksi

Ketika infeksi yang terjadi dalam suatu jaringan mulai memasuki aliran darah (sepsis), tekanan darah dapat menurun.

f. Penyakit jantung

Tergantungnya fungsi jantung menyebabkan jantung tidak dapat memompa darah dengan baik ke seluruh tubuh, sehingga tekanan darah akan menurun. Penyakit jantung yang bisa menyebabkan hipotensi adalah syok kardiogenik

g. Kekurangan nutrisi

Kekurangan vitamin B12 dan asam folat dapat menyebabkan anemia dan berakhir pada penurunan tekanan darah

h. Reaksi alergi parah

Beberapa pemicu alergi (alergen) dapat menimbulkan reaksi alergi parah (anafilaksis) yang berdampak pada menurunnya tekanan darah.

Selain karena beberapa faktor penyebab di atas, hipotensi dapat terjadi ketika mengubah posisi dari duduk atau berbaring ke posisi berdiri. Jenis hipotensi ini dikenal dengan hipotensi ortostatik atau berbaring ke posisi berdiri. Jenis hipotensi ini dikenal dengan hipotensi ortostatik atau hipotensi postural, hipotensi juga dapat terjadi saat seseorang berdiri terlalu lama hingga darah menumpuk di bagian tungkai, kondisi ini disebut juga neural mediated hypotension (NMH). Sebagian besar penderita hipotensi jenis ini adalah anak-anak.

3. Tanda dan Gejala Penurunan tekanan darah

Umumnya hipotensi tidak selalu menimbulkan gejala, namun penting untuk meningkatkan kewaspadaan. Berikut beberapa gejala hipotensi, di antaranya:

- a. Mudah merasa pusing, mual atau muntah.
- b. Mudah merasa lemas

- c. Penglihatan kabur.
- d. Sulit berkonsentrasi.
- e. Kulit cenderung pucat.
- f. Mudah pingsan.
- g. Linglung atau kebingungan.
- h. Napas dangkal dan cepat

4. Penanganan tekanan darah rendah

Pengobatan yang akan dilakukan untuk mengatasi tekanan darah rendah yaitu:

- a. Meresepkan obat sesuai anjuran dokter yang mempersulit pembuluh darah
- b. Meningkatkan volume darah dengan cara memasukkan cairan ke dalam aliran darah melalui infus
- c. Mengonsumsi air putih yang cukup minimal 2 liter 2 liter/hari agar terhindar dari dehidrasi
- d. Rutin olahraga ,setidaknya 30 sampai dengan 60 menit per harinya
- e. Mengonsumsi makanan sehat ,perbanyak makanan sayur dan buah-buahan (Pengaruh pemberian hidroterapi, 2022).

C. Konsep Dasar Hipertensi

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dinding pembuluh arteri, keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran dara, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian.



Gambar 2. 1 Pengukuran Tekanan Darah

Pada umumnya, tekanan darah memang akan berubah sesuai dengan aktivitas fisik dan emosi seseorang. Tekanan darah itu sendiri adalah tenaga yang digunakan untuk memompa darah dari jantung ke seluruh tubuh. dalam hal ini, jantung akan berusaha terus menerus untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Tentunya, agar setiap bagian tubuh mendapatkan oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah. Besarnya tekanan yang dibutuhkan akan sesuai dengan mekanisme tubuh jika tidak ada gangguan, namun tekanan akan meningkat jika terjadi hambatan atau gangguan dalam proses tersebut.

Seorang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat, dengan dua kali pemeriksaan, dan selang waktu lima menit. Dalam hal ini, 140 atau nilai atas menunjukkan tekanan sistolik, sedangkan 90 atau nilai di bawah menunjukkan tekanan diastolik, tekanan diastolik itu sendiri merupakan tekanan darah ketika jantung berkontraksi atau berdetak memompa darah. Sementara itu, tekanan diastolik adalah tekanan diastolik adalah tekanan darah ketika jantung bereaksi, pada saat istirahat sistolik dikatakan normal jika berada pada nilai 100-140 mmHg, sedangkan diastolik dikatakan normal jika berada pada nilai 60-90 mmHg.

2. Penyebab Hipertensi

Terdapat dua penyebab hipertensi yaitu, faktor risiko yang dapat di ubah dan tidak dapat diubah, Penyebab yang tidak dapat diubah adalah:

- a. Umur bertambahnya umur berbanding lurus dengan risiko terkena hipertensi
- b. Jenis Kelamin. Pria mempunyai risiko 2,3 kali peningkatan dibanding wanita. Tapi setelah usia 65 tahun, akibat faktor hormonal pada wanita kejadian hipertensi lebih tinggi dari pria
- c. Genetik atau riwayat keluarga, gen berperan besar dalam perkembangan hipertensi sifat turun menurunnya mencapai lebih dari 50%.

Penyebab hipertensi yang dapat diubah:

- a. Konsumsi makanan tinggi garam berlebih
- b. Kelebihan berat badan atau obesitas
- c. Diet rendah serat, kurang mengonsumsi buah dan sayuran
- d. Kurang aktivitas fisik atau jarang berolahraga

- e. Memiliki kebiasaan merokok
- f. Banyak mengonsumsi minuman beralkohol
- g. Manajemen stres kurang baik serta gaya hidup yang tidak sehat (Fallahi, 2023).

3. Patofisiologi Hipertensi

Mekanisme terjadinya hipertensi adalah melalui terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I oleh Angiotensin I Converting Enzyme (ACE). ACE memegang peran fisiologis penting dalam mengatur tekanan darah. Darah mengandung angiotensinogen yang diproduksi di hati. Selanjutnya oleh hormon, renin (diproduksi oleh ginjal) akan diubah menjadi angiotensin I. oleh ACE yang terdapat di paru-paru, angiotensin I diubah menjadi angiotensin II. Angiotensin II inilah yang memiliki peranan kunci dalam menaikkan tekanan darah melalui dua aksi utama. Aksi pertama adalah meningkatkan sekresi hormone antidiuretik (ADH) dan rasa haus. ADH diproduksi di hipotalamus (kelenjar pituitari) dan bekerja pada ginjal untuk mengatur osmolalitas dan volume urine. Meningkatnya ADH, sangat sedikit urine yang diekskresikan ke luar tubuh (antidiuresis), sehingga menjadi pekat dan tinggi osmolaritasnya. Untuk mengencerkannya, volume cairan ekstraseluler akan ditingkatkan dengan cara menarik cairan dari bagian intraseluler. Akibatnya, volume darah meningkat yang pada akhirnya akan meningkatkan tekanan darah. Aksi kedua adalah menstimulasi sekresi aldosteron dari korteks adrenal. Aldosteron merupakan hormon steroid yang memiliki peranan penting pada ginjal. Untuk mengatur volume cairan ekstraseluler, aldosteron akan mengurangi ekskresi NaCl (garam) dengan cara mereabsorpsinya dari tubulus ginjal.

Naiknya konsentrasi NaCl akan diencerkan kembali dengan cara meningkatkan volume cairan ekstraseluler yang pada gilirannya akan meningkatkan volume tekanan darah. Patogenesis dari hipertensi esensial merupakan multifaktorial dan sangat kompleks. Faktor-faktor tersebut merubah fungsi tekanan darah terhadap perfusi jaringan yang adekuat meliputi mediator hormon, latihan vaskuler, volume sirkulasi 10 darah, kaliber vaskuler, viskositas darah, curah jantung, elastisitas pembuluh darah dan stimulasi neural. Patogenesis hipertensi esensial dapat dipicu oleh beberapa faktor

meliputi faktor genetik, asupan garam dalam diet, tingkat stres dapat berinteraksi untuk memunculkan gejala hipertensi (Rika Widianita, 2023).

4. Klasifikasi hipertensi

Berdasarkan klasifikasi dari JNC-VIII maka hipertensi dapat dibedakan menjadi beberapa:

- a. Hipertensi sistolik (isolated systolic hypertension), terdapat pada 6- 12% penderita diatas 60 tahun, terutama pada wanita. Insiden ini meningkat dengan bertambahnya umur.
- b. Hipertensi Diastolik, terdapat antara 12-14% penderita diatas 60 tahun terutama para pria. Insiden ini menurun dengan bertambahnya umur.
- c. Hipertensi sistolik-diastolik, terdapat pada 6-8% penderita usia >60 tahun lebih banyak dari pada wanita, meningkat karena bertambahnya umur.

Klasifikasi	Sistolik(mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	<120 mmHg	< 80 mmHg
Pre-hipertensi	120-139 mmHg	80-89 mmHg
Hipertensi tingkat 1	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Hipertensi tingkat 2	>160 mmHg	>100 mmHg

5. Tanda dan gejala hipertensi

Adapun tanda gejala hipertensi adalah:

- a. Tidak ada gejala
- b. Sakit kepala, biasanya di pagi hari saat bangun tidur
- c. Rasa sakit di dada
- d. Gelisah
- e. Penglihatan kabur
- f. Mudah lelah
- g. Jantung berdebar
- h. Sesak nafas

6. Penanganan Hipertensi

Penderita Hipertensi membutuhkan obat seumur hidup untuk mengatur dan mengontrol tekanan darah, jika tekanan darah terkontrol terus mengubah kebiasaan dan gaya hidup dapat berhenti minum obat jika terkontrol dengan baik, untuk menurunkan tekanan darah pasien harus meminum obat antihipertensi adalah:

- a. Mengurangi kejadian gagal jantung dan mencegah manifestasi gagal jantung
- b. Mencegah komplikasi yang lebih serius.
- c. Mengurangi kecelakaan serebrovaskular dan ke kambuhan kecelakaan serebrovaskular

Obat antihipertensi digunakan untuk mengendalikan dan mengendalikan hipertensi dengan prinsip sebagai berikut:

- a. Mengeluarkan kelebihan garam dan cairan dari tubuh melalui urine, karna tekanan darah tinggi menyebabkan risiko makanan terlalu banyak garam.
- b. Melebarkan pembuluh darah, karena tekanan darah tinggi dapat menyumbat pembuluh darah dan melebarkan dinding pembuluh darah
- c. Memperlambat detak jantung dan melebarkan pembuluh darah

Ada 5 golongan obat yang digunakan untuk pengobatan awal hipertensi, yaitu:

- a. Diuretik
- b. Reseptor Beta-adrenergik (betablocer)
- c. Enzim pengubah angiotensin (ACE inhibitor)
- d. Penghambat resptor angiotensin (ARB)
- e. Calcium beta blockers (CCB) Atau antagonis kalsium

7. Perawatan pasien hipertensi

Perawatan pasien hipertensi yang dapat kita lakukan sendiri contohnya seperti:

- a. Olahraga teratur setidaknya minimal 30 menit setiap hari atau 150 menit per minggu.
- b. Menjaga berat badan ideal dengan menjalani gaya hidup sehat dan mengatur pola makan atau menurunkan berat badan pada kondisi obesitas
- c. Pola makan yang selalu sehat dengan konsumsi makanan seimbang, menghindari makanan seimbang, menghindari makanan tinggi garam, lemak

jenuh dan kolesterol, membatasi garam, lemak jenuh sendok teh per hari

- d. Konsumsi buah-buahan segar, sayuran, ikan, serta penggunaan minyak olive juga di sarankan, konsumsi kopi tanpa gula, teh hijau atau teh hitam juga dapat dilakukan.
- e. Menghindari kebiasaan merokok serta paparan terhadap asap rokok (perokok pasif).
- f. Menghindari mengonsumsi alkohol.
- g. Melakukan pengecekan rutin terhadap tekanan darah kita secara mandiri dirumah (Fallahi, 2023).