

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Hipnosis Lima Jari

1. Defenisi Hipnosis Lima Jari

Terapi hipnotis lima jari adalah salah satu metode self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mampu mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Menurut Keliat, 2010 dalam (Marbun, 2019) mengemukakan bahwa hipnotis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari-jaritangan sambil membayangkan hal-hal yang disukai.

Hipnotis lima jari adalah suatu terapi yang menggunakan jari sebagai media untuk distraksi yang bertujuan untuk pemrograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat, dll (Marbun, 2019). Hipnotis lima jari adalah pemberian perlakuan dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuhkan lima jari tangan secara berurutan dengan membayangkan kenangan (Syarifa & Juwita, 2023).

2. Jenis-Jenis Hipnosis Lima Jari

Jenis-jenis hipnosis dibagi menjadi 5 yaitu:

a. Stage Hypnosis

Stage Hypnosis adalah hipnosis yang digunakan untuk pertunjukan hiburan, dalam *stage hypnosis*, hipnotis memilih subjek dari antara penonton, yang setelah melewati serangkaian uji sugestibilitas, membuat subjek tersebut masuk ke dalam kondisi trance. Kemudian hipnotis memberikan "program" yang akan dijalankan setelah subjek bangun atau sadar dari kondisi trance. Program yang dimasukan biasanya "aneh-aneh" dan tidak masuk akal, misalnya seorang pria mengaku hamil, handphone jadi sepatu, menjadi penyayi terkenal, dan sebagainya.

b. *Anodyne Awareness*

Anodyne Awareness adalah aplikasi hipnosis untuk mengurangi rasa sakit fisik dan kecemasan. Banyak dokter, tenaga medis, perawat, dan dokter gigi menggunakan teknik anodyne untuk membantu pasien menjadi rileks dengan sangat cepat dan mengurangi rasa sakit dengan mental anastesi.

c. *Forensic hypnosis*

Forensic hypnosis adalah penggunaan hipnosis sebagai alat bantu dalam melakukan investigasi atau penggalian informasi dari memori. Sering kali, dalam suatu kejadian yang mempunyai muatan emosi negatif tinggi, misalnya dalam kasus kejadian, orang mengalami "lupa ingatan" akan kejadian tersebut. Hal itu terjadi karena nikiran bawah sadar menyembuyikan informasi traumatis sehingga tidak dapat diakses oleh pikiran sadar, dengan tujuan agar pengalaman buruk itu tidak lagi diingat

d. *Metaphysical Hypnosis*

Metaphysical Hypnosis adalah aplikasi hipnosis dalam meneliti berbagai fenomena metafisik. Jenis hipnosis ini bersifat eksperimental. Dengan hipnosis, seseorang akan dapat dengan sangat cepat masuk ke kondisi rileks yang sangat dalam (*somnambulims*), yang diukur dengan EEG akan menunjukkan frekuensi gelombang otak yang sangat rendah

e. *Clinical Hypnosis* atau *Hypnotherapy*

Clinical Hypnosos atau *Hypnotherapy* adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (psikosomatis). Aplikasi dalam pengobatan penyakit, antara lain depresi, dan kecemasan.(Heri et al., 2021).

3. Faktor-Faktor Penyebab Keterbatasan Hipnosis Lima Jari

Keterbatasan terapi hipnosis lima jari dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Keterampilan Terapis

Tingkat pengalaman dan keterampilan hipnoterapis mempengaruhi efektivitas terapi. Terapis yang kurang terlatih mungkin tidak dapat memanfaatkan teknik dengan baik.

b. Kesiapan Klien

Respons dan kesiapan individu untuk menerima hipnosis sangat penting. Klien yang skeptis atau cemas mungkin tidak mengalami manfaat maksimal.

c. Kondisi Psikologis

Gangguan mental yang mendasari, seperti depresi atau kecemasan berat, dapat menghambat efektivitas terapi hipnosis.

d. Faktor Lingkungan

Suasana yang tidak mendukung, seperti kebisingan atau gangguan lain, dapat mengganggu proses hipnosis.

e. Komunikasi

Ketidakjelasan dalam komunikasi antara terapis dan klien bisa menghambat pemahaman dan hasil terapi.

f. Sesi yang Terbatas:

Jumlah sesi yang tidak memadai dapat mengurangi peluang klien untuk merasakan perubahan yang signifikan.

4. Manfaat Hipnosis Lima Jari

Hipnotis lima jari adalah suatu terapi yang menggunakan jari sebagai media untuk distraksi yang bertujuan untuk pemrograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat. Hipnotis lima jari adalah pemberian perlakuan dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuhkan lima jari tangan secara berurutan dengan membayangkan kenangan (Syarifa & Juwita, 2023).

5. Evaluasi Hipnosis Lima Jari

Evaluasi efektivitas hipnosis lima jari dalam konteks perawatan anggota keluarga dengan gangguan jiwa dapat dilakukan dengan beberapa cara berikut:

a. Observasi dan Perubahan Perilaku

Memperhatikan perubahan perilaku dan respon emosional anggota keluarga setelah menerapkan hipnosis lima jari. Apakah lebih rileks, tenang, dan mampu mengelola kecemasan dengan lebih baik? Apakah ada

peningkatan dalam kualitas tidur, kestabilan emosional, atau kemampuan beradaptasi dengan situasi yang menantang?

b. Pengukuran Tingkat Kecemasan

Menggunakan skala penilaian atau kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan setelah sesi hipnosis lima jari. Hal ini dapat memberikan gambaran objektif tentang perubahan dalam tingkat kecemasan anggota keluarga.

c. Umpam Balik dari Anggota Keluarga

Meminta umpan balik langsung dari anggota keluarga yang menjalani hipnotis lima jari. Menanyakan perasaan setelah latihan, apakah merasa lebih rileks, tenang, atau memiliki pengalaman positif lainnya. Dengarkan pengalaman dan pandangan mereka untuk memahami efek yang dirasakan secara subjektif.

d. Kolaborasi dengan Tenaga Medis atau Terapis

Jika memungkinkan, mendiskusikan hasil dan pengalaman dengan tenaga medis atau terapis yang terlibat dalam perawatan anggota keluarga. Mereka dapat memberikan perspektif profesional dan membantu mengevaluasi efektivitas hipnosis lima jari berdasarkan perubahan dalam gejala gangguan jiwa, respons emosional, atau perbaikan dalam kualitas hidup.

e. Monitoring Jangka Panjang

Memperhatikan efek jangka panjang dari penggunaan hipnotis lima jari dalam merawat anggota keluarga dengan gangguan jiwa. Apakah keluarga melaporkan manfaat yang berkelanjutan dalam mengelola kecemasan seiring waktu? Perhatikan apakah ada perubahan yang konsisten atau perlu penyesuaian dalam pendekatan dan teknik yang digunakan (Naharia et al., 2023).

6. Standart Operasional Prosedur

Menurut Priyono (2021) adapun prosedur kerja dalam Penerapan Hipnosis Lima Jari antara lain :

a. Pengertian

Relaksasi adalah suatu kegiatan yang ditujukan untuk menghilangkan ketegangan otot-otot tubuh maupun pikiran sehingga memberikan rasa nyaman. Sedangkan Relaksasi Lima Jari adalah salah satu teknik relaksasi dengan metode Pembayangan atau Imaginasi yang menggunakan lima jari sebagai alat bantu.

b. Tujuan

1. Mengatasi ansietas
2. Memberikan relaksasi
3. Melancarkan sirkulasi darah
4. Merelaksasikan otot-otot pernafasan

c. Indikasi

Ditujukan kepada klien yang mengalami keluhan ansietas, nyeri atau ketegangan yang membutuhkan kondisi rileks

d. Kontraindikasi

1. Klien dengan Depresi Berat
2. Klien dengan Gangguan Jiwa

e. Persiapan Pasien

1. Kontrak waktu, topik dan tempat dengan pasien
2. Klien diberikan penjelasan tentang hal hal yang akan dilakukan
3. Jaga privasi klien
4. Atur posisi klien senyaman mungkin

f. Persiapan Alat

1. Persiapan alat berupa karpet atau matras yoga yang nyaman
2. Modifikasi lingkungan senyaman mungkin

g. Cara Kerja

1. Atur posisi klien senyaman mungkin
2. Instruksikan kepada klien untuk memejamkan mata
3. Tarik nafas hembuskan nafas perlahan-lahan lakukan sebanyak 3 kali
4. Meminta pasien menyatukan ibu jari ke jari telunjuk kemudian meminta membayangkan pada saat sehat

5. Meminta pasien menyatukan ibu jari ke jari tengah kemudian minta untuk membayangkan ketika bersama orang-orang yang disayanginya
6. Meminta pasien menyatukan ibu jari ke jari manis kemudian meminta membayangkan sedang dipuji orang lain
7. Meminta pasien menyatukan ibu jari ke jari kelingking kemudian meminta membayangkan berada pada tempat yang ingin dikunjungi/indah
8. Setelah pasien terbangun, tanyakan apa yang pasien rasakan. Apakah ada peningkatan kenyamanan setelah diberikan terapi
9. Lakukan selama 3 menit dan ulangi dengan frekuensi 2 kali
10. Instruksikan klien untuk membuka mata secara perlahan -lahan
11. Dokumentasikan

h. Terminasi

1. Jelaskan bahwa kegiatan telah selesai
2. Kembalikan posisi klien
3. Evaluasi perasaan klien setelah tindakan dilakukan
4. Akhiri pertemuan dengan menyampaikan kontrak yang akan datang dan sampaikan salam. (Priyono, 2021).

B. Ansietas

1. Definisi Ansietas

Ansietas adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang sering disertai dengan gejala fisiologis, sedangkan pada gangguan ansietas terkandung unsur penderitaan yang bermakna dan gangguan fungsi yang disebabkan oleh kecemasan tersebut (A, 2018).

American Psychiatric Association (APA) mendefinisikan ansietas sebagai keadaan psikologis dan fisiologis ditandai oleh komponen kognitif, fisiologi, dan perilaku yang digambarkan sebagai antisipasi terhadap bahaya di masa depan dan disertai dengan gejala disforia. *International Classification of Disease* (ICD-10) mendefinisikan ansietas sebagai perasaan khawatir, ketegangan motorik yang dimanifestasikan dengan gelisah atau ketegangan otot, dan aktivitas otonom yang berlebih seperti sakit kepala atau berkeringat.

Ansietas berbeda dengan takut. Ansietas adalah respon terhadap ancaman terhadap sesuatu yang tidak diketahui, berasal dari dalam diri individu, samar-samar dan konfliktual, sedangkan takut adalah respons terhadap ancaman yang diketahui, berasal dari luar individu dan tidak menimbulkan konflik (Seta et al., 2021).

2. Penyebab Ansietas

Ansietas diyakini muncul sebagai kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial.

a. Faktor Biologis

Faktor biologis ansietas meliputi adanya gangguan aktivitas zat kimia pada otak, genetik serta pemakaian obat.

1. Regulasi Zat Kimia pada Otak

Ada hubungan antara ansietas dengan regulasi berbagai neurotransmitter. Neurotransmitter yang terlibat adalah *serotonin*, *norepinefrin* dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA).

a) Serotonin

Serotonin berperan dalam meregulasi mood, agresi, impuls, tidur, nafsu makan, suhu tubuh dan nyeri. Terapi farmakologis gangguan ansietas banyak yang berfungsi untuk mengatur kadar serotonin.

b) Norepinefrin

Norepinefrin terlibat dalam respon fight atau flight serta dalam pengaturan tidur, suasana hati dan tekanan darah. Pada orang dengan gangguan ansietas terutama gangguan panik, sistem yang mengendalikan pelepasan norepinefrin tidak berfungsi dengan baik. Beberapa obat yang diberikan pada gangguan ansietas berfungsi untuk menstabilkan jumlah norepinefrin.

c) GABA

GABA berperan dalam proses relaksasi dan tidur, serta mencegah rasa gembira yang berlebihan. Benzodiazepin berperan dalam meningkatkan aktivitas GABA yang menghasilkan efek menenangkan.

2. Faktor Genetik

Individu yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan ansietas cenderung berisiko mengalami gangguan ansietas. Hampir setengah orang dengan gangguan panik memiliki paling tidak satu anggota keluarga yang juga mengalami gangguan panik (Rector, dkk., 2011). Penelitian lain menemukan bila salah satu kembar identik memiliki gangguan kejiwaan, risiko kembar lainnya akan memiliki kondisi yang sama sekitar 50%.

b. Faktor Psikologis

Para ahli psikologi telah merumuskan teori penyebab yang bermanfaat dalam tatalaksana ansietas yakni teori psikoanalitik, perilaku, dan esistensial.

1. Teori Psikoanalitik

Freud mendefinisikan ansietas atau kecemasan sebagai sinyal adanya bahaya di alam bawah sadar. Ansietas dipandang sebagai hasil dari konflik psikis antara keinginan seksual atau agresif yang tidak disadari dan ancaman yang sesuai dari superego atau realitas eksternal.

2. Teori Perilaku

Teori perilaku atau pembelajaran kecemasan menginterpretasikan kecemasan sebagai respons terhadap stimulus lingkungan tertentu. Contoh model pengkondisian klasik ketika seorang gadis yang dibesarkan oleh ayah yang kasar dapat menjadi cemas bila melihat seorang ayah yang kasar. Melalui generalisasi, ia mungkin tidak mempercayai semua pria. Contoh model pembelajaran sosial ketika seorang anak dapat mengembangkan respons dengan meniru kecemasan di lingkungan, salah satunya pada orangtua yang cemas

3. Teori Eksistensial

Konsep sentral dari teori eksistensial adalah bahwa manusia hidup di alam semesta tanpa tujuan. Kecemasan adalah respons terhadap kekosongan yang dirasakan dalam keberadaan dan makna. Kekhawatiran eksistensial mungkin meningkat sejak perkembangan senjata nuklir dan bioterrorisme.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial pemicu kejadian ansietas adalah pengalaman-pengalaman hidup yang penuh tekanan dan traumatis, riwayat keluarga, hambatan perkembangan pada masa anak-anak, penggunaan alkohol dan obat-obatan serta penyakit psikologis lain (Seta et al., 2021).

3. Tanda dan Gejala Ansietas

Menurut Hayat (2017), ansietas dapat menimbulkan perasaan berbeda-beda dari setiap individu. Oleh karena itu, tanda dan gejala yang muncul saat mengalami ansietas adalah sebagai berikut:

a. Gejala fisik yang sering muncul meliputi:

- 1) Mual;
- 2) Ketegangan otot dan sakit kepala;
- 3) Tidak bisa duduk tenang ketika menantikan sesuatu;
- 4) Merasa ringan kepala atau pusing;
- 5) Ritme napas yang lebih cepat;
- 6) Berkeringat atau merasakan panas;
- 7) Denyut jantung yang cepat, berdebar keras, atau tidak beraturan;
- 8) Tekanan darah yang naik;
- 9) Sukar tidur;
- 10) Membutuhkan pergi ke kamar kecil lebih atau kurang dari biasanya;
- 11) Merasakan perut melilit.

b. Gejala psikis yang sering muncul meliputi:

- 1) Merasa tegang, gugup, dan berada di fase ancaman;
- 2) Merasa berada pada situasi menakutkan atau takut bahwa hal yang terburuk akan terjadi;
- 3) Merasa bahwa dunia bergerak menjadi terlalu cepat atau lambat;
- 4) Merasa bahwa pikiran benar-benar disibukkan dengan apa yang ada di pikiran;
- 5) Merasa bahwa orang lain dapat melihat bahwa dirinya sedang menatap/memperhatikan dirinya;

- 6) Menetap (tidak bisa beralih) pada pengalaman negatif. atau memikirkan suatu situasi berulang-ulang (disebut dengan istilah ruminasi);
- 7) Merasa gelisah dan tidak mampu untuk berkonsentrasi;
- 8) Merasa sering kebas (Mestiana, 2024).

4. Penanganan Ansietas

Menurut Lestari, T tahun 2014, penatalaksanaan ansietas pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (somatik), psikologi atau psikiatrik, psikososial dan psikoreligius.

Upaya meningkatkan kekebalan terhadap stres, dengan cara:

- a. Makan makanan yang bergizi dan seimbang
- b. Tidur yang cukup
- c. Cukup olahraga
- d. Tidak merokok
- e. Tidak meminum minuman keras.

Selain itu, cemas dapat diatasi dengan terapi non farmakologi seperti, terapi yoga, terapi meditasi, terapi thoi chi, relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik (Sri et al., 2025).

C. Konsep Dasar Hipertensi

1. Defenisi Hipertensi

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting dan telah lama dikenal sebagai penyakit yang dapat memperpendek umur. Pada stadium dini penyakit ini seringkali tanpa keluhan dan gejala, serta tidak disadari oleh penderita tetapi lambat laun dapat menyebabkan komplikasi yang berat pada organ tubuh. Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu nilai sistolik > 140 mmHg dan atau diastolik > 90 mmHg. Penyakit ini dapat memberi gejala berlanjut untuk suatu target organ, seperti otak, pembuluh darah dan otot jantung (Sriwahyuni et al., 2023).

Hipertensi secara umum dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan

darah manusia secara alami berfluktuasi sepanjang hari. Tekanan darah tinggi menjadi masalah hanya bila tekanan darah tersebut persisten. Tekanan darah tersebut membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang.

2. Penyebab Hipertensi

Berdasarkan (Manuntung, 2018) penyebab hipertensi dapat digolongkan menjadi 2 yaitu:

a. Hipertensi Sekunder

Hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui, antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme), dan lain lain.

Beberapa penyebab terjadinya hipertensi antara lain:

- 1) Penyakit ginjal
- 2) Stenosis arteri renalis
- 3) Pielonefritis
- 4) Glomerulonefritis
- 5) Tumor-tumor ginjal
- 6) Penyakit ginjal polikista (biasanya diturunkan)
- 7) Trauma pada ginjal (luka yang mengenai ginjal)
- 8) Terapi penyinaran yang mengenai ginjal
- 9) Kelainan hormonal
- 10) Hiperaldosteronisme
- 11) Sindroma cushing
- 12) Feokromositoma
- 13) Obat-obatan
- 14) Pil KB
- 15) Kortikosteroid
- 16) Siklosporin
- 17) Eritropoietin
- 18) Kokain
- 19) Penyalahgunaan alkohol
- 20) Kayu manis (dalam jumlah sangat besar)

- 21) Koartasio aorta
- 22) Preeklamsi pada kehamilan
- 23) Porfiria intermiten akut

Faktor-Faktor Lain Yang Dapat Menyebabkan Hipertensi :

- 1) Usia
Tidak dapat dimungkiri faktor usia merupakan salah satu penyebab seseorang terkena tekanan darah tinggi. Semakin bertambah usia seseorang semakin berkurang elastisitas pembuluh darahnya sehingga tekanan darah di dalam tubuh orang yang sudah lanjut usia akan mengalami kenaikan dan dapat melebihi batas normalnya.
- 2) Keturunan
Orangtua yang mempunyai tekanan darah tinggi atau hipertensi ada kemungkinan dapat menurunkan kepada anaknya. Jadi, jika orangtua Anda mengalami tekanan darah tinggi sebaiknya Anda selalu waspada karena Anda juga bisa terkena penyakit tersebut.
- 3) Jenis Kelamin
Pria yang berusia 45 tahun lebih berisiko terkena tekanan darah tinggi dibandingkan wanita. Sementara itu, wanita yang berusia di atas 65 tahun lebih berisiko terkena penyakit ini.
- 4) Faktor Olahraga
Orang yang tidak pernah melakukan berbagai olahraga, khususnya aerobik, akan lebih berisiko terkena tekanan darah tinggi. Jika tidak pernah melakukan olahraga akan menyebabkan jantung menjadi tidak sehat. Hal ini berakibat jantung tidak bisa memompa darah dan akan

b. Hipertensi Esensial atau Primer

Penyebab pasti dari hipertensi esensial sampai saat ini masih belum dapat diketahui. Namun, berbagai faktor diduga turut berperan sebagai penyebab hipertensi primer, seperti bertambahnya umur, stres psikologis, dan hereditas (keturunan). Kurang lebih 90% penderita hipertensi tergolong hipertensi primer, sedangkan 10%-nya tergolong hipertensi sekunder.

c. Patofisiologi Hipertensi

Hipertensi esensial melibatkan interaksi yang sangat rumit antara faktor genetik dan lingkungan yang dihubungkan oleh pejamu mediator neurohormonal. Secara umum hipertensi disebabkan oleh peningkatan tahanan perifer dan atau peningkatan volume darah. Gen yang berpengaruh pada hipertensi primer (faktor herediter diperkirakan meliputi 30% sampai 40% hipertensi primer) meliputi reseptor angiotensin II, gen angiotensin dan renin, gen sintetase oksida nitrat endotelial; gen protein reseptor kinase G; gen reseptor adrenergic; gen kalsium transport dan natrium hidrogen antiporter (mempengaruhi sensitivitas garam); dan gen yang berhubungan dengan resistensi insulin, obesitas, hyperlipidemia, dan hipertensi sebagai kelompok bawaan.

Teori terkini mengenai hipertensi primer meliputi peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis (SNS) yaitu terjadi respons maladaptif terhadap stimulasi saraf simpatis dan perubahan gen pada reseptor ditambah kadar katekolamin serum yang menetap, peningkatan aktivitas sistem *renin-angiotensin-aldosteron* (RAA), secara langsung menyebabkan vasokonstriksi, tetapi juga meningkatkan aktivitas SNS dan menurunkan kadar prostaglandin vasodilator dan oksida nitrat, memediasi remodeling arteri (perubahan struktural pada dinding pembuluh darah), memediasi kerusakan organ akhir pada jantung (hipertrofi), pembuluh darah, dan ginjal. Defek pada transport garam dan air menyebabkan gangguan aktivitas peptide natriuretik otak (brain natriuretic peptide, BNP), peptide natriuretik atrial (atrial natriuretic peptide, ANF), adrenomedulin, urodilatin, dan endotelin dan berhubungan dengan asupan diet kalsium, magnesium, dan kalium yang rendah. Interaksi kompleks yang melibatkan resistensi insulin dan fungsi endotel, hipertensi sering terjadi pada penderita diabetes, dan resistensi insulin ditemukan pada banyak pasien hipertensi yang tidak memiliki diabetes klinis. Resistensi insulin berhubungan dengan penurunan pelepasan endothelial oksida nitrat dan vasodilator lain serta mempengaruhi fungsi ginjal. Resistensi insulin dan kadar insulin yang tinggi meningkatkan aktivitas SNS dan RAA.

Beberapa teori tersebut dapat menerangkan mengenai peningkatan tahanan perifer akibat peningkatan vasokonstriktor (SNS, RAA) atau pengurangan vasodilator (ANF, adrenomedulin, urodilatin, oksida nitrat) dan kemungkinan memediasi perubahan dalam apa yang disebut hubungan tekanan natriuresis yang menyatakan bahwa individu penderita hipertensi mengalami ekskresi natrium ginjal yang lebih rendah bila ada peningkatan tekanan darah.

Pemahaman mengenai patofisiologi mendukung intervensi terkini yang diterapkan dalam penatalaksanaan hipertensi, seperti pembatasan asupan garam, penurunan berat badan, dan pengontrolan diabetes, penghambat SNS, penghambat RAA, vasodilator nonspesifik, diuretik, dan obat-obatan eksperimental baru yang mengatur ANF dan endotelin.

4. Tanda dan Gejala Hipertensi

Menurut (Manuntung, 2018) pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala; meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal sesungguhnya tidak).

Yang dimaksud adalah sakit kepala, perdarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan; yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal. Jika hipertensinya berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala berikut:

- a. Sakit kepala
- b. Kelelahan
- c. Mual
- d. Muntah
- e. Sesak napas
- f. Gelisah

5. Penanganan Hipertensi

Penanganan Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) sering melibatkan perubahan gaya hidup dan penggunaan obat-obatan. Keputusan pemilihan obat harus disesuaikan dengan kondisi kesehatan pasien, kebutuhan individual, dan toleransi terhadap efek samping. Terapi hipertensi pada hipertensi derajat 1 akan diawali dengan penggunaan obat Tunggal karena monoterapi mampu

mengurangi tekanan darah sistolik 7-13 mmHg dan diastolic 4-8 mmHg dalam satu bulan pengobatan. Jika tidak tercapai dalam satu bulan, target tekanan darah dapat ditingkatkan dengan meningkatkan dosis awal atau menambah jenis obat lain untuk mengurangi efek samping interaksi obat. Pemilihan terapi awal dapat direkomendasikan dengan mempertimbangkan indikasi dan kondisi lain yang berhubungan dengan hipertensi. Pengobatan antihipertensi dapat berupa agen tunggal, kombinasi, atau penggantian. Penggunaan agen tunggal diberikan pada kondisi hipertensi yang ringan untuk mencegah hipotensi, sedangkan terapi kombinasi dan penggantian diberikan pada pasien dengan hipertensi berat yang tidak dapat dikontrol. Pemilihan obat hipertensi di awal perlu dilakukan beberapa pertimbangan yang harus dilakukan, diantaranya sebagai berikut:

- a. Tingkat Tekanan Darah dan Risiko Kardiovaskular memberikan pengaruh terhadap pilihan obat, apabila pasien dengan tekanan darah yang tinggi atau dengan risiko kardiovaskular yang tinggi mungkin memerlukan terapi obat yang lebih agresif.
- b. Komorbiditas atau Penyakit Pendukung dari kondisi kesehatan lainnya yang dimiliki pasien (seperti diabetes, penyakit ginjal, penyakit jantung koroner) dapat memengaruhi pemilihan obat. Beberapa obat dapat memberikan manfaat tambahan terhadap pasien dengan kondisi dengan penyakit penyerta.
- c. Efek Samping dan Tolerabilitas, beberapa pasien mungkin mengalami efek samping tertentu, dan pemilihan obat harus memperhitungkan tolerabilitas pasien terhadap obat tersebut.
- d. Gaya hidup: Beberapa obat dapat memiliki efek samping yang memengaruhi gaya hidup, seperti disfungsi seksual atau batasan diet tertentu.
- e. Ketersediaan dan biaya juga perlu dipertimbangkan, terutama dalam konteks perawatan jangka panjang
- f. Mekanisme obat yang bervariatif kelas obat yang digunakan dalam pengelolaan hipertensi, termasuk diuretic, beta-blocker, ACE inhibitor, angiotensin II receptor blocker (ARB), calcium channel blocker (CCB),

dan pemilihan obat dapat dipandu mekanisme aksi khusus dan potensi manfaatnya.

- g. Kemungkinan kombinasi obat diperlukan untuk mencapai kontrol tekanan darah yang efektif, disamping itu pemilihan kombinasi harus mempertimbangkan.

Potensi sinergi anatobat dan efek sampingnya. Pemilihan obat anti hipertensi adalah keputusan yang harus dibuat Bersama-sama oleh pasien dan dokter. Monitoring tekanan darah secara teratur dan konsultasi rutin dengan dokter untuk evaluasi respon terhadap pengobatan (Marni et al., 2023).

6. Perawatan Hipertensi

Adapun Perawatan Hipertensi adalah sebagai berikut:

a. Hipertensi Esensial

Hipertensi esensial tidak dapat diobati, tetapi dapat diberikan pengobatan untuk mencegah terjadinya komplikasi. Langkah awalnya adalah mengubah pola hidup penderita:

1. Penderita hipertensi yang mengalami kelebihan berat badan dianjurkan dapat menurunkan berat badannya sampai batas ideal.
2. Mengubah pola makan pada penderita kegemukan atau kadar kolesterol darah tinggi. Mengurangi pemakaian garam sampai kurang dari 2, gram natrium atau 6 gram natrium klorida setiap harinya (diserta dengan asupan kalium, magnesium dan kalium yang cukup) dan mengurangi alkohol.
3. Olahraga aerobik yang tidak terlalu berat. Penderita hipertensi esensial tidak perlu membatasi aktivitasnya selama tekanan darahnya terkendali.
4. Berhenti merokok.

Pemberian obat-obatan yaitu:

1. Diuretik thiazide membantu ginjal membuang garam dan air yang akan mengurangi volume cairan di seluruh tubuh sehingga menurunkan tekanan darah. Diuretik juga menyebabkan pelebaran pembuluh darah. Diuretik menyebabkan hilangnya kalium melalui air kemih, sehingga kada diberikan tambahan kalium atau obat penahan kalium atau obat

penaha kalium. Diuretik sangat efektif pada orang kulit hitam, lanjut usia kegemukan, penderita gagal jantung/penyakit ginjal menahun.

2. Penghambat adrenergic merupakan sekelompok obat yang terdiri dari alfablocker, beta blocke dan alfabeta blocker labetalol, yang menghambat efek sistem sara simpatis. Sistem saraf simpatis adalah sistem saraf yang dengan seger. akan memberikan respons terhadap stres, dengan cara meningkatkan tekanan darah.
3. *Angiotension converting enzyme inhibitor* (ACE-inhibitor) menyebabkan penurunan tekanan darah cara melebarkan arteri.
4. *Angiotensin-II blocker* menyebabkan penurunan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang mirip dengan ACE-inhibitor.
5. *Antagonis calcium* menyebabkan penurunan tekanan darah dengan mekanisme yang benar-benar berbeda.
6. Vasodilator langsung menyebabkan pelebaran pembuluh darah. Obat dari golongan ini hampir selalu digunakan sebagai tambahan terhadap obat anti-hipertensi lainnya.
7. Kedaruratan hipertensi (misalnya: hipertensi maligna) memerlukan obat yang menurunkan tekanan darah tinggi dengan segera.

Beberapa obat bisa menurunkan tekanan darah dengan cepat dan sebagian besar diberikan secara intravena (melalui pembuluh darah) yaitu *Diazoxide, Nitroprusside, Nitroglycerin, Labetalol*.

b. Pengelolaan Hipertensi Sekunder

Pengobatan Hipertensi Sekunder tergantung dari penyebabnya seperti mengatasi penyakit ginjal kadang dapat mengembalikan tekanan darah. Penyempitan arteri bisa diatasi dengan memasukkan selang yang pada ujungnya terpasang balon dan mengembangkan tersebut atau bisa dilakukan pembedahan untuk membuat jalan pintas (obrasi bypass). Obrasi Bypass disebut sebagai prosedure pembedahan yang dilakukan untuk mengatasi penyumbatan atau penyempitan pembuluh darah arteri koroner pada jantung. Tumor yang menyebabkan hipertensi (misalnya feakromositoma) biasanya diangkat melalui pembedahan (Manuntung, 2018).

D. Kerangka Konsep

Tabel 2. 1 Kerangka Konsep



1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel Independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) dan variabel Independen dari penelitian ini adalah Hipnosis Lima Jari

2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel Dependen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel independen (Bebas). Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah Mengatasi Ansietas