

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Lansia

1. Pengertian Lansia

Pengertian lansia sebenarnya secara umum dikelompokkan menjadi dua, yaitu usia lansia secara kronologis dan usia lansia secara biologis. Lansia adalah bagian dari pertumbuhan dan perkembangan. Manusia lansia tidak dengan sendirinya ada, tetapi dimulai dari bayi, berkembang menjadi anak-anak, orang dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia adalah proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa dan saat ini lansia akan mengalami kemunduran baik secara fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011).

Penuaan adalah proses menjadi tua yang merupakan kemampuan tubuh yang hilang secara perlahan akibat menurunnya kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsinya secara normal. Kemampuan tubuh untuk bertahan dari serangan infeksi juga menurun, sementara kemampuannya untuk memperbaiki kerusakan sel juga semakin menurun. Tubuh yang semakin menua ini kemudian akan disusul dengan berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan penyakit degeneratif (Maryam, dkk, 2011).

Usia lanjut atau lansia merupakan daur hidup terakhir pada perkembangan setiap manusia (Keliat, 1999 dalam Maryam, dkk, 2011). Sedangkan menurut UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesehatan Pasal 1 ayat (2), (3), (4) dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menyatakan bahwa manusia dalam kelompok lanjut usia meliputi (Nugroho, 2008):

- a. Kelompok usia menengah (Middle Age) antara 45-59
- b. Usia lanjut (Elderly) antara 60-70 tahun
- c. Usia lanjut tua (Old) antara 75-90 tahun
- d. Usia sangat tua (Very old) diatas 90 tahun

2. Klasifikasi Lansia

Klasifikasi berikut ini adalah lima klasifikasi pada lansia berdasarkan kelompok umurnya menurut Dapkes RI (2003):

- a. Pralansia antara 45-59 tahun.

- b. Lansia antara 60 tahun atau lebih.
- c. Lansia Resiko Tinggi Seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih/seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
- d. Risiko Tinggi pada Lansia adalah seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih tua / seseorang 60 tahun atau lebih tua dengan masalah kesehatan
- e. Lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang/jasa disebut dengan lansia potensial.
- f. Lansia tidak potensial adalah lansia yang tidak berdaya untuk mencari nafkah, jadi hidupnya tergantung pada bantuan orang lain

3. Masalah Lanjut Usia

a. Mudah jatuh

Lansia sangat beresiko terhadap terjadinya jatuh, dimana berdasarkan laporan ditemukan banyak ditemukan pasien lansia yang mudah jatuh. Akibat dari jatuh ini biasanya lansia sudah ditemukan dalam keadaan berbaring, terduduk atau bahkan telah kehilangan kesadaran dan cedera. Faktor intrinsik yang mudah menyebabkan jatuh termasuk gangguan jantung dan darah, gangguan anggota tubuh, gangguan sistem saraf pusat, gangguan visual dan pendengaran, gangguan psikologis, pusing dan penyakit sistemik. Faktor ekstrinsik di balik jatuh adalah termasuk cahaya ruangan yang kurang terang, lantai licin, tersandung atas suatu objek dan karena menuruni tangga.

b. Kekacauan mental akut

Gangguan mental yang sering terjadi pada lansia dikarenakan oleh intoksikasi, demam tinggi karena infeksi, alkohol, penyakit metabolik, dehidrasi, disfungsi otak dan disfungsi hati.

c. Mudah lelah

Lansia biasanya akan mudah lelah, dan hal ini penyebabnya adalah faktor psikologis seperti perasaan bosan, kelelahan dan depresi. Terjadinya kelelahan termasuk anemia, defisiensi vitamin, osteomalasia, gangguan pencernaan dan penyakit kardiovaskuler adalah faktor organik.

d. Nyeri dada

Lansia biasanya juga akan merasakan timbulnya rasa nyeri pada dada yang disebabkan oleh gangguan sistem pernapasan, selaput jantung yang terjadi peradangan atau oleh penyakit arteri koroner, dan aneurisma aorta.

e. Sesak nafas

Sesak napas terjadi pada saat aktivitas fisik terutama kerja fisik yang berat. Kejadian ini diakibatkan oleh adanya gangguan sistem pernapasan, kelebihan berat badan, anemia atau juga bisa disebabkan oleh kelemahan jantung.

f. Palpitasi/jantung berdebar-debar

Rasa berdebar-debar ini bisa terjadi akibat irama jantung yang terganggu, atau karena adanya penyakit kronis tertentu yang mengakibatkan badan menjadi lemah serta karena faktor psikologis (Nugroho, 2008).

B. Hipertensi

1. Pengertian

Hipertensi merupakan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik yang meningkat dengan konsistensi di atas 140/90 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang diukur hanya sekali tidak bisa digunakan sebagai diagnosa hipertensi. Pengukuran tekanan darah harus dilakukan dalam beberapa posisi yaitu dengan posisi duduk dan posisi berbaring (Baradero, dkk, 2008).

Hipertensi merupakan tekanan darah sistole yang peningkatan tertinggi tergantung umur individu yang terkena. Posisi tubuh, umur dan tingkat stres memberi dampak pada berfluktuasinya tekanan darah seseorang (Tambayong, 2009). Hipertensi dibedakan menjadi dua, yaitu hipertensi esensial (primer) dan sekunder. Kasus hipertensi primer menempati jumlah mencapai 90% dari semua kasus hipertensi. Hipertensi primer tidak menunjukkan penyebab yang jelas, walaupun ada teori yang menyebutkan faktor genetikal yang menjadi faktor dominan, selain itu juga dipengaruhi oleh hormon yang mengalami perubahan, serta perubahan simpatis. Hipertensi sekunder adalah akibat dari penyakit atau gangguan tertentu (Baradero, dkk, 2008).

2. Klasifikasi hipertensi

Tabel 2.1

Klasifikasi menurut Joint National Committee 7 (JNC)

Kategori tekanan darah menurut JNC 7	Kategori tekanan darah menurut JNC 6	Tekanan darah sistolik (mmHg)	dan/ atau	Tekanan darah diastol (mmHg)
Normal	Optimal	<120	dan	<80
Pra-hipertensi	-	120-139	atau	80-89
-	Normal	<130	atau	<85
-	Normal-tinggi	130-139	atau	85-89
Hipertensi	Hipertensi			
Tahap 1	Tahap 1	140-159	atau	90-99
Tahap 2	-	≥160	atau	≥100
-	Tahap 2	160-179	atau	100-109
-	Tahap 3	≥180	atau	≥110

3. Patofisiologi

Vasomotor dan medula otak merupakan mekanisme yang mampu mengontrol penyempitan dan relaksasi pembuluh darah. Dari pusat vasomotor ini, jalur saraf simpatik dimulai, yang turun ke sumsum tulang belakang dan keluar dari tulang belakang ganglia simpatik di dada dan perut. Stimulasi vasomotor sentral diberikan sebagai denyut yang turun ke sistem saraf simpatik ke ganglia simpatik. Pada tahap ini, neuron preganglionik melepaskan asetilkolin, yang akan menstimulasi serabut saraf postganglionik di pembuluh darah, di mana pelepasan noradrenalin mengarah ke penyempitan pembuluh darah.

Rangsang vasokonstriksi dan respon pembuluh darah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kecemasan dan ketakutan. Orang dengan hipertensi sangat sensitif terhadap norepinefrin, meskipun ini tidak jelas. Pada saat yang sama, sistem saraf simpatis menstimulasi pembuluh darah sebagai respons stimulasi emosional, kelenjar adrenal serta memberikan rangsangan, sehingga aktivitas vasokonstriktor tambahan. Medulla adrenal membersihkan epinefrin yang menyebabkan vasokonstriksi.

Korteks adrenal mengeluarkan kortisol dan steroid lain yang dapat memberi respon vasokonstriktor terhadap pembuluh darah. Vasokonstriksi menyebabkan penurunan aliran ginjal, yang menyebabkan pelepasan renin. Renin merangsang produksi angiotensin I, yang kemudian diubah menjadi angiotensin II, vasokonstriktor.

kuat yang pada gilirannya merangsang sekresi aldosteron melalui korteks adrenal. Hormon ini menyebabkan retensi natrium dan air melalui tubulus ginjal, yang menyebabkan peningkatan volume intravaskular. Semua faktor ini cenderung memicu tekanan darah tinggi. Pertimbangan gerontological perubahan struktural dan fungsional dalam sistem vaskular perifer yang menyebabkan perubahan tekanan darah selama penuaan.

Atherosclerosis terjadi perubahan yaitu elastisitas jaringan ikat yang meghilang, dan relaksasi otot polos pembuluh darah yang menurun. Kondisi ini mengakibatkan menurunkan kemampuan pembuluh darah untuk meregangkan dan meregang. Akibatnya, terjadi berkurangnya kemampuan memompa jantung ke pembuluh darah sehingga kemampuan aorta dan arteri besar untuk menyerap volume darah juga berkurang, mengakibatkan penurunan kinerja jantung dan peningkatan resistensi perifer (Smeltzer & Bare, 2010).

4. Faktor risiko hipertensi (PDR health) sebagai berikut:

a. Umur

Hipertensi biasanya terjadi pada umur sekitar 35-55 tahun.

b. Kondisi penyakit lain (komorbiditas)

Resiko peningkatan tekanan darah juga dapat disebabkan karena menderita diabetes mellitus tipe 2, dimana peningkatan tekanan darahnya menjadi dua kali lipat, dan prevalensi penderita diabetes yang juga menderita hipertensi mencapai 65%.

c. Merokok

Merokok juga menjadi resiko terhadap peningkatan tekanan darah serta kecenderungan tekanan terhadap kejadian penyakit jantung koroner.

d. Etnis

Etnis amerika keturunan afrika menempati risiko tertinggi terkena hipertensi, 20% kematian yang terjadi pada etnis amerika keturunan afrika adalah disebabkan oleh hipertensi.

e. Obesitas

Seseorang yang mengalami obesitas biasanya disertai dengan tekanan darah tinggi, artinya bahwa kejadian obesitas berbanding lurus dengan kejadian hipertensi.

f. Diet

Usia yang semakin bertambah kemudian diperparah dengan konsumsi tinggi garam maka akan berpotensi terhadap peningkatan tekanan darah.

g. Keturunan

Faktos genetik juga menjadi penyebab terhadap kejadian hipertensi, hal ini didasarkan pada hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan sekitar 30-60% kasus hipertensi disebabkan oleh faktor keturunan.

5. Manifestasi

Dalam kasus hipertensi, tanda dan gejala dapat dibagi menjadi: 1) Tidak ada gejala: tidak ada gejala spesifik yang mungkin terkait dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan darah oleh pemeriksa medis, jika kelainan arteri tidak diukur, tekanan darah tinggi tidak akan pernah didiagnosis. 2) Gejala umum: Gejala-gejala yang biasanya menyertai hipertensi adalah sakit kepala dan kelelahan. Tetapi itu adalah gejala yang juga umum pada kebanyakan pasien yang mencari bantuan medis. Menurut Rokhlaeni (2001), manifestasi klinis pasien hipertensi termasuk sakit kepala, pusing, kelemahan, kelelahan, kecemasan, mual dan muntah, epistaksis, kesadaran menurun. Gejala umum lainnya: kemarahan, telinga berdengung, berat di leher, gangguan tidur, mata yang bergetar.

6. Komplikasi

Pasien hipertensi biasanya lebih cepat meninggal jika penyakitnya tidak dapat dikendalikan dan telah menyebabkan komplikasi dengan organ vital lainnya. Penyebab kematian yang paling umum adalah stroke, gagal ginjal dan penyakit jantung. Pendekatan melalui sistem kerja organ tubuh, seseorang dapat mengetahui apakah komplikasi dapat terjadi karena hipertensi, terutama jantung; infark miokard, angina pectoris, gagal jantung kongestif. Sistem saraf pusat; stroke, ensefalopati hipertensi. Ginjal; penyakit ginjal kronis. mata; retinopati hipertensi. pembuluh darah perifer; penyakit perifer vaskular

7. Penatalaksanaan

Manajemen dan penatalaksanaan terhadap penyakit ini bisa diatasi dengan non-farmakologis dan farmakologis, yang akan dijelaskan sebagai berikut

a. Penatalaksanaan nonfarmakologis.

Menurut Gunawan (2001) tindakan pengendalian yang baik digunakan untuk menghindari terjadinya komplikasi. Tindakan tersebut antara lain:

- 1) Konsumsi garam dikurangi. Sangat disarankan untuk membatasi asupan garam (maksimum 2 gram garam per hari), serta hindari makanan dengan kandungan banyak garam. Misalnya, makanan dan minuman yang mengandung natrium, ikan yang diasinkan, telur asin, pasta udang, dan sebagainya.
- 2) Kegemukan (obesitas) harus dihindarkan. Menjaga agar berat badan tetap normal dan tidak melebihi batas dan berpatokan pada IMT. Batasan kegemukan menurut WHO (2000) klasifikasi IMT penduduk Asia dewasa pada umur 18 tahun keatas (Supriasa, 2002) yaitu sebagai berikut :
 - a) Batas IMT untuk laki-laki normal 20,1-25,0
 - b) Batas IMT untuk perempuan normal 18,7-23,9Cara penentuan berat badan ideal dengan menggunakan rumus IMT (Indeks Massa Tubuh) yaitu : $IMT (Kg/m^2) = BB(Kg) / TB (m) \times TB (m)$ Keterangan: IMT = Indeks Massa Tubuh (Kg/m²) BB = Berat Badan (kg) TB = Tinggi Badan (cm).
- 3) Konsumsi lemak dibatasi. Dilakukan pembatasan terhadap konsumsi lemak guna mendapatkan kadar kolesterol dalam batas normal dan tidak menjadi tinggi. Kadar kolesterol darah yang terlalu tinggi dapat menyebabkan penumpukan kolesterol di dinding pembuluh darah. Seiring waktu, kadar kolesterol meningkat dan menyumbat arteri dan mengganggu sirkulasi darah. Dengan demikian, itu akan memperburuk kerja jantung dan memperburuk hipertensi. Kadar kolesterol normal dalam darah dibatasi hingga maksimum 200 mg - 250 mg per 100 cc serum darah. Untuk menjaga kadar kolesterol darah lebih tinggi, American Heart Association merekomendasikan bahwa kolesterol dalam makanan dibatasi hingga 300 mg setiap hari. Contoh makanan dengan kandungan kolesterol tinggi seperti kuning 21 telur ayam, telur bebek, hati sapi, hati babi, otak sapi, otak otak, mentega dan lain-lain (Almatsier, 2003).
- 4) Olahraga teratur. Kadar kolesterol dalam pembuluh arteri dapat dihilangkan dengan berolahraga secara teratur. Jenis olahraga yang dilakukan adalah olahraga ringan, seperti: berjalan, senam, berenang, mengendarai sepeda. Tidak dianjurkan untuk olahraga seperti tinju, gulat atau angkat berat, karena olahraga dapat menyebabkan hipertensi
- 5) Makan banyak buah dan sayuran segar. Vitamin dan mineral banyak ditemukan pada sayuran dan buah segar. Kandungan mineral kalium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah ringan bisa ditemukan pada buah-buahan Menurut

Kurniawan (2006) menyatakan bahwa peningkatan masukan kalium (4,5 gram atau 120–175 mEq/hari) dapat memberikan efek penurunan tekanan darah. Contoh buah yang baik untuk dikonsumsi yaitu: apel, jeruk, tomat, pisang, kentang, mentimun.

- 6) Berhenti merokok. Merokok menstimulasi tekanan darah. Merokok dengan nikotinnya oleh seorang perokok mampu menghilangkan katekolamin dari tubuh, kumpulan zat kimia yang dibutuhkan oleh tubuh, termasuk adrenalin. Adrenalin dalam jumlah besar ini dapat mempengaruhi kerja darah, termasuk dampak peningkatan tekanan darah (hipertensi) sekitar 10-20 derajat. Permintaan oksigen dari jantung, peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah dapat diakibatkan oleh konsumsi nikotin. Nikotin juga dapat menyebabkan gangguan irama jantung. Merokok juga bisa menyebabkan konstriksi dan kekakuan pembuluh darah (Tandra, 2003).
- 7) Tidak minum alkohol atau bersoda. Kurangi alkohol dan minuman bersoda karena dapat menaikkan laju tekanan pembuluh darah di jantung (Hartono, 2006). Alkohol dapat mengganggu sistem saraf pusat dan saraf perifer. Jika kerja saraf simpatetik terganggu, pengaturan darah juga akan terganggu. Orang yang suka mengonsumsi alkohol memiliki tekanan darah yang berubah dengan cepat dan cenderung meningkat (Dewi, 2010).
- 8) Pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Perlu melakukan pemeriksaan darah 2 minggu sekali yang dilakukan secara teratur. Pemeriksaan tekanan darah secara teratur ini bertujuan untuk mengontrol tekanan darah serta mempertahankan tekanan tersebut dalam batas norma. Penurunan tekanan darah hingga batas normal seperti semula memang tidak dapat dilakukan namun setidaknya bisa mempertahankan tekanan darah agar tidak meningkat.
- 9) Relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender
Proses belajar untuk membuat dan menjaga serta mengurangi ketegangan dan kecemasan dan membuat rasa rileks pada otot-otot tubuh melalui suatu prosedur latihan dan teknik latihan yang benar disebut dengan relaksasi (Nurse87's, 2009). Aromaterapi merupakan cara efektif dan lembut untuk meningkatkan kesehatan tubuh, mengatasi gangguan-gangguan ringan, serta membuat rileks (Charlish & Davies, 2005). Lavender diketahui efektif terhadap kecemasan, stres dan depresi sebagai sebuah obat penenang yang kuat, memulihkan kelelahan otot dan membantu sirkulasi darah (Buckle et al., 1997 dalam Kim &

Kwon, 2010). Lavender mengandung sebagian besar ester (26%-52%), yang mana dapat menenangkan dan memberikan efek langsung pada sistem saraf (Young DG, 2003 dalam Walsh et al., 2011).

b. Penatalaksanaan farmakologis

Pengobatan ini ditujukan untuk menghidnari dan mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut, sehingga tidak hanya berfungsi untuk menurunkan tekanan darah saja. Umumnya perlu dilakukan seumur hidup dan diperlukan usaha pasien untuk mengontrolkan tekanan darah, berobat dan minum obat secara teratur sesuai dengan program terapi. Pengobatan standar yang dianjurkan Joint National Committee on Detection, Evaluation and treatment of High Blood Pressure (1988) yang dikutip oleh Gunawan (2001) menyimpulkan bahwa jenis obat yang sering digunakan adalah sebagai berikut :

- 1) Diuretika: Sprironolactone, HCT, Chlortalidone dan Indopanide. Cara kerja obat ini adalah membuang cairan tubuh melalui air kencing dan mencoba meningkatkan sekresi garam dalam tubuh. Dengan penurunan kadar garam dalam tubuh, tekanan darah turun dan akibatnya tekanan darah menjadi rendah. Obat-obatan yang umum digunakan biasanya adalah obat-obatan yang memiliki kapasitas kerja yang panjang, sehingga dosis tunggal dapat digunakan.
- 2) Alfa-blocker: Prazosin dan Terazosin. Obat ini bekerja dengan cara memblokir reseptor alfa dan melebarkan pembuluh darah serta untuk menurunkan tekanan darah.
- 3) Beta-blocker: Beta-blocker adalah Propanolol, Atenolol, Pindolol. Obat ini bekerja untuk membatasi kerja jantung sehingga mengurangi daya dan frekuensi kerja atau pompa jantung. Dengan demikian tekanan darah akan menurun dan daya tekanan darah rendahnya baik.
- 4) Obat yang bekerja sentral: Clonidine, Guanfacine dan Metildopa. Obat ini dapat mengurangi pelepasan noradrenalin sehingga menurunkan aktivitas pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.
- 5) Vasodilator: Hidralazine dan Ecarazine. Obat ini bertujuan untuk mengembangkan dinding pembuluh darah arteri sehingga daya tahan pembuluh darah perifer berkurang dan tekanan darahnya menurun. 25

- 6) Antagonis kalsium: Nifedipine dan Verapamil. Obat ini bekerja untuk menghambat masuknya ion kalsium kedalam otot polos pembuluh darah dengan efek pelebaran dan menurunkan tekanan darah.
- 7) Penghambat ACE: Captopril (Capoten) dan Enalapril. Obat ini bekerja untuk menurunkan tekanan darah dengan melebarkan pembuluh darah. Obat ini bekerja melalui proses relaksasi pembuluh darah yang juga melebarkan pembuluh darah (Dewi, 2010).

C. Relaksasi Autogenik

1. Pengertian

Relaksasi adalah situasi di mana seseorang merasa secara mental dan fisik terbebas dari ketegangan dan stres, memungkinkan individu untuk mengendalikan diri ketika perasaan ketegangan dan stres membuat seseorang merasakan ketidaknyamanan (Potter & Perry, 2005). Manfaat kesehatan dari relaksasi psikologis yang mendalam adalah dapat dimungkinkannya tubuh dapat menyalurkan energi yang dibutuhkan untuk memperbaiki dan memulihkan, serta mengurangi ketegangan yang disebabkan adanya kebiasaan-kebiasaan yang dialami selama ini (Goldberg, 2007).

Upaya untuk mencapai keadaan relaksasi, teknik tertentu diperlukan melalui berbagai prosedur, baik aktif maupun pasif. Prosedur aktif berarti bahwa kegiatan dilakukan secara independen dan prosedur pasif memungkinkan untuk mengontrol munculnya emosi temporal atau latihan autogenik (Gunarsa, 2008). Tujuan dari latihan autogenik adalah untuk memungkinkan seseorang melatih diri mereka untuk membuat saran, sehingga mereka dapat mengubah kondisi mereka sendiri di dalam tubuh untuk mengontrol munculnya emosi yang terlalu bersemangat sehingga menjadi tenang dan tubuh adalah santai.

2. Manfaat

Dikatakan bahwa seseorang dalam kondisi sehat atau tidak sehat, dapat dilihat dengan mengubah keadaan yang awalnya tegang untuk bersantai. Pada seseorang, kondisi psikologis akan muncul ketika orang berada di bawah tekanan fisik dan mental. Potter dan Perry (2005) menyatakan bahwa setiap orang merespon secara berbeda terhadap tekanan, tekanan yang secara negatif dapat mempengaruhi respons fisik, psikologis, dan sosial seseorang.

Teknik relaksasi dapat efektif ketika setiap individu dapat merasakan perubahan dalam respon fisiologis tubuh, seperti penurunan tekanan darah, minimalisasi

ketegangan otot, perlambatan denyut nadi, perubahan kadar lemak tubuh. Tubuh dan mengurangi proses inflamasi. Teknik relaksasi memiliki manfaat bagi pikiran kita. Salah satunya adalah untuk meningkatkan gelombang alfa (α) di otak untuk bersantai, meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan kebugaran fisik (Potter & Perry, 2005).

Teknik istirahat autogenik mengacu pada konsep baru. Selama waktu ini, fungsi fisik tertentu dianggap terpisah dari pikiran yang berkonsentrasi. Teknik relaksasi ini membantu individu secara tidak sengaja mengganggu perintah mereka sendiri. Ini dapat membantu mengatasi efek stres pada tubuh. Teknik relaksasi autogenik memiliki ide-ide dasar yang datang dari belajar untuk mengalihkan pikiran berdasarkan rekomendasi sehingga individu dapat menghilangkan reaksi yang disebabkan stres (Widyastuti, 2004).

3. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Bagi Tubuh

Alasan utama untuk istirahat autogenik adalah menyerah kepada tubuh sehingga beberapa organ seperti lengan, dan kaki terasa berat dan hangat. Sensasi berat dan panas disebabkan oleh perubahan aliran darah (dari pusat tubuh ke area tubuh yang diinginkan), yang berfungsi sebagai pesan internal, mempertahankan dan merilekskan otot-otot (Widyastuti, 2004).

Relaksasi autogenik dapat membantu tubuh untuk menyelesaikan perintah autosugesti untuk mengontrol pernapasan, tekanan darah, detak jantung, dan suhu tubuh. Citra visual dan seni verbal membuat tubuh hangat, berat dan lucu. sebagai latihan relaksasi autogenik standar (Varvogli, 2011). Perasaan lembut, tenang dan hangat dirasakan di seluruh tubuh, yang terlihat oleh relaksasi autogenik. Tubuh terasa panas, mengakibatkan arteri perifer mengalami vasodilasi, sementara penurunan ketegangan otot menyebabkan sedikit sensasi. Perubahan yang terjadi selama dan setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respons emosional dan efek relaksasi yang menenangkan ini mengubah fisiologi dominan sistem simpatis menjadi sistem parasimpatetik yang dominan (Oberg, 2009).

4. SOP Relaksasi Autogenik

Langkah-langkah Latihan Relaksasi Autogenik menurut Asmadi (2008) dalam bukunya berjudul Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep aplikasi Kebutuhan Dasar klien menulis langkah-langkah pelaksanaan teknik relaksasi autogenik sebagai berikut:

a. Persiapan sebelum memulai latihan

- 1) Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam

- 2) Atur napas hingga napas menjadi lebih lentur
 - 3) Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan sambil katakan dalam hati “aku merasa damai dan tenang”
- b. Langkah 1 : Merasakan berat
- 1) Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan itu berat. Lalu perlahan-lahan bayangkan bahwa kedua lengan longgar, ringan, sehingga mereka sangat ringan sambil berkata: "Saya merasa benar-benar tenang dan damai"
 - 2) Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher dan kaki.
- c. Langkah 2 : Merasakan kehangatan
- 1) Bayangkan darah mengalir ke seluruh tubuh dan rasakan hangatnya aliran darah, seperti merasakan minuman yang hangat, sambil mengatakan dalam diri “akumerasa tenang dan hangat”
- d. Langkah 3 : Merasakan denyut jantung
- 1) Tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut
 - 2) Bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang sambil katakan “jantungku berdenyut dengan teratur dan tenang”
 - 3) Ulangi 6 kali
 - 4) Katakan dalam hati “aku merasa damai dan tenang”
- e. Langkah 4 : Latihan pernapasan
- 1) Posisi kedua tangan tidak berubah
 - 2) Katakan dalam diri “napasku longgar dan tenang”
 - 3) Ulangi 6 kali

D. Aromaterapi

1. Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi berasal dari kata aroma yang berarti harum dan wangi, dan *therapy* yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Sehingga Aromaterapi adalah salah satu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan baubauan yang menggunakan minyak esensial aromaterapi (Dewi, 2011).

Aromaterapi berasal dari kata aroma yang berarti bau dan terapi yang berarti pengobatan. Aromaterapi adalah metode mengobati penyakit berdasarkan minyak esensial yang dihasilkan dari tanaman (Suranto, 2011). Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sistem sirkulasi tubuh

dan sistem penciuman. Setelah diambil atau dioleskan ke permukaan kulit, minyak esensial akan diserap oleh tubuh selama proses pencernaan dan penyerapan kulit oleh kapiler, dan kemudian diangkut oleh sistem sirkulasi, baik aliran darah dan sirkulasi limfatik. Kapiler mengirimkan minyak esensial ke sistem saraf pusat, kemudian otak mengirim pesan (tanggapan) ke organ yang terganggu atau tidak seimbang (Primadiati, 2002).

2. Manfaat Aromaterapi

Aromaterapi memiliki manfaat antara lain (Suranto, 2011):

- a. Meredakan kegelisahan, depresi dan mengatasi insomnia.
- b. Rasa tegang dapat dikurangkan.
- c. Penggabungan dengan pengobatan alternatif dapat menaikkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa.
- d. Aromaterapi menjaga kestabilan dan keseimbangan sistem tubuh sehingga menjadi sehat dan menarik, oleh karena itu aromaterapi tidak hanya bekerja bila ada gangguan saja (Primadiati, 2002).
- e. Merupakan pengobatan holistik untuk menyeimbangkan semua fungsi tubuh.

3. Sifat-sifat yang terkandung dalam minyak esensial

Sifat-sifat yang terkandung dalam minyak esensial lavender yaitu sebagai antiseptic, antidepresan, meringankan stress dan sulit tidur, mengatasi gigitan serangga (Sunito, 2010).

Aromatherap memberi manfaat bagi tubuh yaitu memberikan rasa rileks dan membawa otot-otot tubuh menjadi tidak tegang. Kondisi rileks ini dapat ditempuh ketika individu tidak lagi mengalami stres, stres fisik dan psikologis, dan siklus tidur yang cukup dan teratur (Goddess, 2011).

Senyawa linalool pada minyak lavender merupakan salah satu jenis minyak untuk aromaterapi yang paling banyak digunakan pada saat ini dengan cara dihirup atau dengan cara dioleskan kemudian dipijatkan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan dengan inhalasi atau inhalasi akan memasuki sistem limbik di mana aroma akan diproses sehingga kita dapat menciumnya. Ketika kita menghirup aroma, komponen kimia akan memasuki bohlam zaitun, kemudian masuk ke sistem limbik di otak. Limbik adalah struktur bagian dalam otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah korteks serebral. Didirikan di 53 wilayah dan 35 saluran atau saluran yang terkait dengannya, termasuk amygdala dan hippocampus. Sistem limbik adalah pusat rasa sakit, kegembiraan, kemarahan, ketakutan, depresi, dan berbagai emosi lainnya.

Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem visual, dan sistem penciuman. Sistem ini juga dapat mengontrol dan mengontrol suhu tubuh, rasa lapar, dan rasa haus. Amigdala sebagai bagian dari sistem limbik bertanggung jawab atas respons emosional kita terhadap aromanya. Hippocampus bertanggung jawab untuk memori dan pengakuan bau serta di mana bahan kimia dalam aromaterapi merangsang gudang penyimpanan memori kita terhadap pengenalan otak.

Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi terkenal yang memiliki efek menenangkan. Menurut penelitian yang dilakukan pada tikus, minyak lavender memiliki efek penenang yang baik dan dapat mengurangi aktivitas motor sebanyak 78%, sehingga sering digunakan untuk manajemen stres. Beberapa tetes minyak lavender dapat membantu mengatasi insomnia, memperbaiki mood seseorang, dan memberi kesan santai (Dewi, 2011).

4. SOP Aromaterapi Lavender

1. Persiapan alat dan bahan

- a. Tungku Aromaterapi
- b. Lilin
- c. Korek Api
- d. Air
- e. Essential Oil Lavender

2. Prosedur:

a. Preinteraksi

- 1) Dilakukan pengecekan terhadap catatan medis dan catatan keperawatan klien.
- 2) Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontra indikasi
- 3) Siapkan alat dan bahan

b. Tahap Orientasi

- 1) Memberi salam sekaligus memanggil klien dengan namanya kemudian memperkenalkan diri (untuk pertemuan pertama)
- 2) Menanyakan keluhan klien/perasaan klien
- 3) Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada klien dan keluarga
- 4) Beri kesempatan klien dan keluarga bertanya

c. Tahap Kerja

- 1) Jaga privasi klien

- 2) Tuangkan air ke dalam mangkok secukupnya
- 3) Hidupkan lilin dengan korek api
- 4) Taruh lilin yang menyala di bawah mangkok, usahakan jarak antara lilin dan mangkok sekitar 2 inchi
- 5) Tuangkan *essential oil* ke dalam air hangat di dalam mangkok sebanyak 5-10 tetes
- 6) Anjurkan klien untuk menghirup uap *essential oil* pada mangkok selama 5-10 menit
- 7) Setelah terapi selesai bersihkan alat dan atur posisi nyaman untuk klien

d. Terminasi

- 1) Evaluasi hasil kegiatan
- 2) Berikan umpan balik positif
- 3) Kontrak pertemuan selanjutnya (bila dianjurkan untuk mengikuti terapi lanjut)
- 4) Akhiri kegiatan dengan cara yang baik
- 5) Bereskan peralatan
- 6) Cuci tangan

e. Dokumentasi

- 1) Catat hasil kegiatan di dalam catatan keperawatan



E. Kerangka Teori

Kerangka ini akan dijelaskan pada skema 2.2



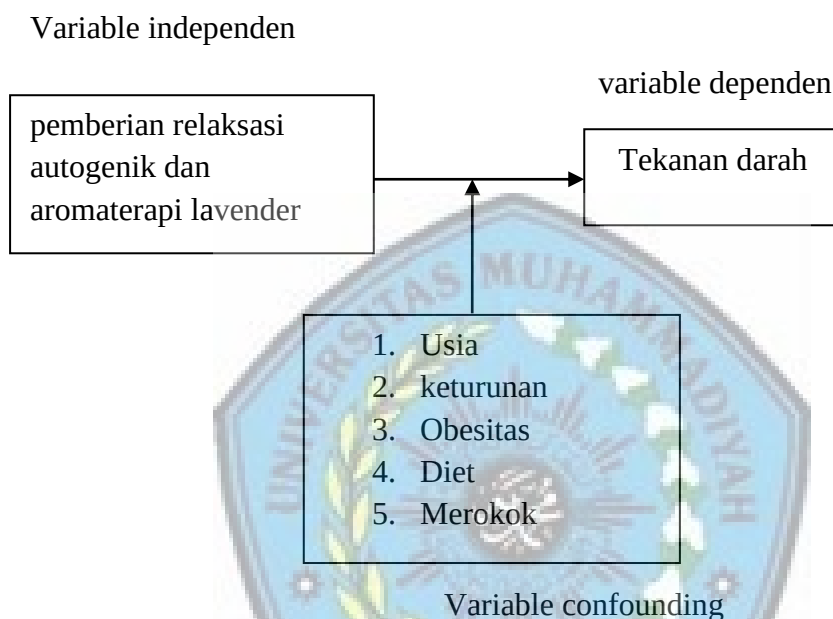
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Gunawan (2001) dan Goldberg, (2007)

F. Kerangka Konsep

Penelitian ini mengembangkan kerangka penelitian dengan menghubungkan dua variabel, yaitu variable independen dan dependen. Variable independen adalah pemberian relaksasi dengan aromaterapi, variable dependen ialah tekanan darah sedangkan confounding variable antara lain usia, jenis kelamin, aktifitas / pekerjaan, pengobatan, merokok.

Skema 2.3 Kerangka Konsep



G. Variable penelitian

Variable dalam penelitian ini adalah variable bebas (Independen) adalah pemberian relaksasi dengan aromaterapi, variable terikat (Dependen) adalah tekanan darah dan confounding variable antara lain usia, jenis kelamin, pekerjaan / aktifitas, pengobatan, merokok.

H. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu penelitian (Notoatmodjo, 2010).

Ho : Tidak ada pengaruh pemberian terapi relaksasi dengan aromaterapi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di unit sosial rehabilitasi pucang gading.

Ha : Ada pengaruh pemberian terapi relaksasi dengan aromaterapi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di unit sosial rehabilitasi pucang gading.

