BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Konsep Lansia

1. Pengertian Lansia

   Lanjut usia adalah fase kehidupan yang pasti dialami oleh setiap manusia. Proses menua merupakan peristiwa alami yang berlangsung secara bertahap sejak seseorang dilahirkan, melalui masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga akhirnya memasuki usia lanjut (Sigalingging dkk., 2020). Lansia adalah individu yang telah memasuki usia lebih dari sama dengan 60 tahun. Memasuki fase lanjut usia akan menyebabkan banyak perubahan dan masalah pada lansia, contohnya adalah perubahan fisik dan mental (Putri, 2021).

2. Batasan Lansia

   Lanjut usia didefinisikan sebagai individu yang memiliki usia 60 tahun atau lebih. Menurut WHO (2019), batasan usia lanjut usia dibagi menjadi 4 kriteria, yaitu :

   a. Lansia pertengahan (middle age) 45-59 tahun
   b. Lansia (elderly) berusia 60-74 tahun,
   c. Lansia tua (old) berusia 75-90 tahun, dan
   d. Lansia sangat tua (very old) berusia > 90 tahun.

3. Ciri – Ciri Lansia

   Menurut Mujiadi dan Rachmah (2022), lansia memiliki ciri sebagai berikut:

   a. Lansia merupakan periode kemunduran

      Periode kemunduran sering disebabkan oleh faktor fisik dan psikologis, Dimana terjadi perubahan pada sel tubuh karena proses penuaan.lansia yang tidak memiliki semangat untuk melakukan kegiatan akan mempercepat kemunduran fisik mereka, maka lansia perlu motivasi terhadap kemunduran fisiknya.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

b. Penyesuaian yang buruk pada lansia

Dengan memperlakukan para lansia dengan cara yang tidak baik, lansia menjadi mengembangkan konsep diri yang buruk dan bisa memperlakukan lebih tidak baik lagi.

c. Lansia memiliki status kelompok

Kondisi ini disebabkan oleh perlakuan lingkungan sekitar yang kurang menyenangkan pada lansia, dan diperkuat oleh pandangan negatif dari lingkungan sekitar.

d. Penuaan memerlukan perubahan peran

Lansia mengalami kemunduran berbagai aspek kehidupan, termasuk perubahan peran sosial. Perubahan peran tersebut terjadi atas dasar kemauan pribadi, bukan karena adanya tekanan dari lingkungan sekitar.

4. Perubahan yang Terjadi pada Lansia

a. Perubahan fisik

Seiring dengan pertambahan usia, tubuh mengalami berbagai perubahan. Beberapa perubahan fisik yang umum terjadi pada lansia antara lain kulit kering, kendur, dan berkerut; rambut menipis; penurunan fungsi pendengaran; melemahnya refleks batuk; serta penurunan curah jantung. Perubahan ini dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, pola hidup, stresor, serta lingkungan

b. Perubahan Kognitif

Perubahan tersebut berkaitan dengan perubahan fungsi dan struktur fisiologis otak, seperti penurunan jumlah sel saraf dan perubahan kadar neurotransmitter.

c. Perubahan Fungsional

Perubahan ini dikaitkan dengan penyakit dan tingkat keparahannya yang mempengaruhi kemampuan fungsional dan kesejahteraan lansia. Status fungsional lansia mengacu pada kemampuan dan perilaku dalam kegiatan harian.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

d. Perubahan Psikososial

Proses menua melibatkan berbagai transisi kehidupan serta pengalaman kehilangan. Seiring bertambahnya usia, individu akan menghadapi semakin banyak perubahan dan kehilangan yang menjadi bagian dari tahapan kehidupan lanjut usia (Mardiana, 2023).

e. Perubahan Sistem Tubuh

Dalam tubuh manusia, berbagai organ bekerja secara terintegrasi untuk menjalankan fungsi tubuh secara optimal. Seiring bertambahnya usia, penurunan fungsi pada beberapa sistem tubuh akan terjadi, dan membuat lansia lebih rentan mengalami gangguan kesehatan. Salah satu sistem tubuh yang mengalami perubahan signifikan akibat proses penuaan adalah sistem kardiovaskular. Seiring bertambahnya usia, elastisitas arteri menurun dan pembuluh darah sistemik menjadi lebih tegang. Perubahan ini berperan dalam terganggunya fungsi sistem peredaran darah dan dapat memicu peningkatan tekanan darah atau hipertensi pada lansia (Harsismanto J, dkk., 2020)

Komenkes Poltekkes Bengkulu

B. Konsep Penyakit Hipertensi

1. Definisi Tekanan darah

Ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh, terjadilah tekanan dalam pembuluh darah yang disebut tekanan darah. Proses pemompaan ini melibatkan fase kontraksi (sistol) dan relaksasi (diastol) jantung, yang menyebabkan fluktuasi tekanan dalam sistem sirkulasi. Tekanan arteri normal saat jantung berkontraksi, yaitu hingga 120 mmHg, disebut tekanan sistolik. Sedangkan saat jantung berelaksasi, tekanan pada ventrikel dan aorta menurun hingga sekitar 80 mmHg, yang dikenal dengan tekanan diastolik.

Tekanan darah memegang peranan penting dalam sistem sirkulasi, karena berfungsi mendorong darah melalui arteri, arteriola, kapiler, dan vena sehingga terbentuk aliran darah yang stabil. Jantung bertugas memompa

darah serta mengalirkan darah dari pembuluh vena menuju pembuluh arteri (Lita, dkk 2021).

2. Cara Mengukur Tekanan darah

Menurut Kemenkes, (2020), cara mengukur tekanan darah yang benar adalah sebagai berikut :

a. Duduk rileks selama 2-5 menit
b. Gunakan alat pengukur tensi yang tervalidasi dan menggunakan manset
c. Pastikan manset memiliki ukuran yang sesuai dan diletakkan sekitar 2,5 cm diatas siku sebelah kiri
d. Pastikan lengan dalam posisi diatas meja, setinggi jantung, dan tidak menyilang
e. Pastikan telapak kaki rata dilantai
f. Hindari gerakan dan pembicaraan selama pengukuran
g. Lakukan pengukuran tensi 2 kali dengan jeda 1-2 menit
h. Jika pengukuran kedua hasilnya lebih 5mmHg, lakukan pengukuran ulang atau pengukuran yang ke 3

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

3. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah ketika tekanan darah seseorang meningkat melebihi batas normal. Jika tekanan darah seseorang lebih dari 140/90 mmHg, orang tersebut dikatakan menderita hipertensi. (Fauziah dkk., 2021).

4. Etiologi Hipertensi

Hipertensi disebabkan oleh gangguan pembuluh darah dan jantung yang menghambat suplai oksigen serta nutrisi melalui aliran darah ke jaringan tubuh. Tekanan darah yang tinggi memaksa jantung bekerja lebih keras, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah jantung, otak, dan mata (Simamora et al., 2021).

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi menjadi 2 , yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder (Umeda dan Miciko, 2021).

a. Hipertensi Primer

Peningkatan tekanan darah yang penyebabnya belum dapat diketahui secara pasti. Faktor risiko terjadinya hipertensi primer meliputi

riwayat keluarga hipertensi, obesitas, usia lanjut, konsumsi makanan tinggi garam, konsumsi alkohol berlebihan, merokok, serta gangguan pola tidur.

b. Hipertensi Sekunder

Penyakit ginjal, gangguan kelenjar tiroid dan paratiroid, sleep apnea (kesulitan bernapas saat tidur), penyakit pembuluh darah aorta, obesitas, dan penggunaan obat-obatan seperti kontrasepsi hormonal, antidepresan, dan obat antiinflamasi nonsteroid adalah beberapa penyebab hipertensi sekunder.

5. Klasifikasi Hipertensi

Menurut *WHO* dan *International Society of Hypertension Working Group (ISHWG),* hipertensi diklasifikasikan menjadi beberapa kategori. Klasifikasi hipertensi berdasarkan *WHO-ISHWG* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 1 Klasifikasi Hipertensi

Kategori	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Optimal normal	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Tinggi	130 – 139	85 – 89
Tingkat 1 (Hipertensi Ringan)	140 – 159	90 – 99
Sub-group : perbatasan	140 – 149	90 – 94
Tingkat 2 (Hipertensi sedang)	160 – 179	100 – 109
Tingkat 3 (Hipertensi berat)	> 180	> 110
Hipertensi sistoliktensolasi	140 -149	< 90

(*WHO dan International Society of Hypertension Working Group (ISHWG),* 2020)

6. Patofisiologi Hipertensi

Tekanan darah dipengaruhi oleh volume darah dan resistensi perifer. Oleh karena itu, apabila terjadi peningkatan yang tidak normal pada salah satunya, tekanan darah meningkat dan menyebabkan hipertensi. Produksi angiotensin I dan angiotensin II oleh enzim pengubah angiotensin (ACE) merupakan langkah pertama dalam patofisiologi hipertensi. Hati memproduksi angiotensinogen, yang ditemukan dalam darah. Hormon renin kemudian membantu dalam konversi angiotensinogen menjadi angiotensin I. Selanjutnya, angiotensin I diubah menjadi angiotensin II oleh

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

enzim ACE di paru-paru. Angiotensin II memiliki peran utama dalam pengaturan tekanan darah.

Ada dua cara utama kadar angiotensin II dalam darah dapat meningkatkan tekanan arteri. Pertama, vasokonstriksi dipercepat oleh angiotensin II. Vasokonstriktor terkuat dalam tubuh adalah vasopresin, yang terkadang disebut sebagai hormon antidiuretik (ADH). Hipotalamus memproduksi ADH, yang digunakan ginjal untuk mengendalikan volume dan osmolalitas urin. Setelah melewati akson saraf, hormon ini dilepaskan ke aliran darah oleh kelenjar hipofisis posterior. Dengan mengurangi jumlah urin yang dikeluarkan dan meningkatkan osmolalitas, ADH memengaruhi volume urin. Kondisi ini meningkatkan jumlah cairan ekstraseluler dengan menarik cairan dari daerah intraseluler. Akibatnya, volume darah meningkat, sehingga meningkatkan risiko hipertensi.

Pengaruh kedua adalah sel glomerulosa di korteks adrenal mengeluarkan hormon steroid aldosteron, yang terkait dengan efek kedua. Di tubulus ginjal, hormon ini merupakan pengatur utama sekresi kalium dan reabsorpsi garam. Aldosteron meningkatkan sekresi kalium dan penyerapan kembali natrium melalui pengaktifan pompa ATPase natrium-kalium pada sisi basolateral membran tubulus pengumpul kortikal. Selain itu, aldosteron meningkatkan permeabilitas garam pada membran luminal. Natrium perlu diencerkan dari garam natrium dengan meningkatkan jumlah cairan ekstraseluler. Volume darah akan meningkat akibat peningkatan cairan ekstraseluler ini, yang pada akhirnya akan mengakibatkan hipertensi. (Marhabatsar dan Sijid, 2021).

7. Manifestasi Klinis Hipertensi

Menurut Fauziah (2021) dan Umeda dan Miciko, (2021) Tanda dan gejala yang dirasakan penderita hipertensi antara lain

a. Kepala bagian belakang sakit
b. Leher terasa kaku
c. Kelelahan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

d. Pandangan kabur karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal
e. Sesak napas
f. Sulit tidur
g. Telinga berdengung
h. Mata berkunang-kunang
i. Mual dan muntah

8. Faktor Risiko Hipertensi

Faktor risiko hipertensi merupakan penyebab munculnya hipertensi. Faktor risiko hipertensi dapat dibagi menjadi 2 kategori, yaitu :

a. Faktor yang dapat dimodifikasi

Konsumsi garam yang berlebihan, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol yang berlebihan, kebiasaan minum kopi, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan tekanan mental adalah beberapa kondisi yang dapat diubah atau dikendalikan.

b. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi

Faktor yang tidak dapat diubah yaitu, usia, genetik, etnis, dan jenis kelamin. (Putri dkk., 2023).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

9. Komplikasi Hipertensi

Apabila seseorang memiliki hipertensi maka akan ada kemungkinan menimbulkan penyakit lain (Fauziah dkk., 2021), diantaranya :

a. Penyakit jantung
b. Gagal jantung kongesif
c. Stroke
d. Gangguan penglihatan
e. Gagal ginjal, dan komplikasi lainnya

10. Penatalaksanaan Hipertensi

a. Penatalaksanaan Farmakologi

Terapi farmakologi adalah pengobatan menggunakan obat-obatan antihipertensi. Pada pasien hipertensi, seringkali penggunaan satu jenis obat saja tidak cukup untuk menurunkan tekanan darah hingga normal.

Oleh sebab itu, diperlukan kombinasi beberapa jenis obat antihipertensi, antara lain golongan diuretik, *Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACEI), Angiotensin Receptor Blocker (ARB)*, serta *Calcium Channel Blocker (CCB)* (Setyoningsih dan Zaini, 2022).

b. Penatalaksanaan Nonfarmakologi

Terapi nonfarmakologi dapat dijadikan sebagai pendamping terapi farmakologi dalam pengelolaan hipertensi. Beberapa metode terapi nonfarmakologi meliputi diet bagi yang mengalami obesitas, sering melakukan olahraga atau aktivitas fisik, menjalani diet rendah natrium dan rendah lemak, serta berbagai terapi komplementer. Contoh terapi komplementer yang dapat dilakukan antara lain pijat refleksi, yoga, terapi musik, akupunktur, relaksasi, terapi genggam jari, dan berbagai metode lainnya (Kusuma, 2021).

C. Konsep Terapi *Five Fingers*

1. Definisi Terapi *Five Fingers*

Teknik *five fingers*, juga dikenal sebagai terapi lima jari, adalah teknik untuk mengalihkan perhatian individu dengan meminta mereka menyentuh jari-jarinya sambil berfokus pada ide-ide yang menyenangkan dan menggembirakan. (Dewi dkk., 2023). Terapi *Five Fingers* adalah salah satu terapi yang menghasilkan efek relaksasi, sehingga membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan pada individu. Terapi ini bekerja dengan memengaruhi sistem limbik, yang berdampak pada pengaturan pelepasan hormon-hormon penyebab stres (Ghanesia dkk., 2022).

2. Tujuan Terapi *Five Fingers*

Tujuan terapi five fingers adalah untuk mengubah cara seseorang mengubah persepsi terhadap kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan dengan menerima sugesti pada tingkat bawah sadar atau saat mereka rileks (Dewi dkk., 2023). Terapi ini juga memengaruhi sistem limbik pada seseorang, sehingga berdampak pada pengaturan pelepasan hormon-hormon yang memicu stress (Mawarti dan Yuliana, 2021).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

3. Manfaat Terapi *Five Fingers*

Manfaat terapi *five fingers* meliputi memberikan rasa tenang, mengurangi kecemasan, menurunkan tekanan darah tinggi, serta meningkatkan kualitas tidur sehingga menjadi lebih nyenyak. (Riyana dan Rahmat, 2023) .

4. Prosedur Pelaksanaan

Terapi ini dapat dilakukan dalam satu sesi sekitar 10-15 menit. Adapun langkah-langkahnya :

a. Tempelkan ibu jari dan jari telunjuk, lalu bayangkan dalam keadaan sehat atau sedang melakukan aktivitas yang disukai
b. Tempelkan jari Tengah dan ibu jari, dan pikirkan kembali waktu indah bersama dengan orang yang dikasihi (orang tua/pasangan/anak/yang dianggap penting)
c. Tempelkan ibu jari dan jari manis, bayangkan saat diberi pujian oleh orang lain
d. Tempelkan jari kelingking dan ibu jari, lalu bayangkan saat mengunjungi tempat yang indah atau disukai (Budiarti dan Nora, 2021).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

D. Konsep *Rhythmic Breathing*

1. Definisi *Rhythmic breathing*

Rhythmic breathing atau pernapasan berirama merupakan salah satu teknik distraksi yang mengalihkan rangsangan rasa sakit dan membantu mengendalikan rasa sakit. Distraksi ini didasarkan pada dengan rangsangan sensorik yang beragam dan memadai, formasi retikuler di batang otak dapat memilih untuk menghambat atau mengabaikan transmisi perasaan seperti nyeri Dalam teknik ini, persepsi nyeri diminimalkan melalui pengurangan kewaspadaan yang disebabkan oleh gangguan. Selain itu, rhythmic breathing ini dapat mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan stress dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis melalui saraf vagus dan meningkatkan fungsi penghambatan reseptor *Gamma Aminobutryic Acid*

(GABA) di jalur otak yang sangat penting untuk memahami rasa takut, emosi, dan respon stress (Babamohamadi dkk., 2021).

Teknik ini mengarah pada gangguan kognitif dan perubahan struktur stimulus yang berbahaya seperti rasa sakit dan stress. Hal ini membuat pasien merespons secara subjektif dan bereaksi secara perilaku terhadap rasa sakit dan kecemasan karena menipu pikiran dalam sadar untuk menjauhkan diri dari rasa sakit (Marvi, dkk., 2023).

2. Tujuan *Rhythmic breathing*

Menurut penelitian Miri, dkk., (2023), tujuan dari dilakukannya terapi *rhythmic breathing* antara lain

a. Mengurangi rasa nyeri
b. Menurunkan tingkat kecemasan

3. Manfaat *Rhythmic Breathing*

Manfaat *rhythmic breathing* dapat menurunkan nyeri atau kecemasan (Miri, dkk., 2023). Kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah dengan memicu sistem saraf simpatik, yang meningkatkan tekanan darah sesaat. Tekanan darah akan tetap tinggi dan bahkan dapat mempercepat timbulnya masalah jika kecemasan berlanjut.

4. Prosedur Pelaksanaan

Dalam teknik ini, klien harus fokus pada masuk dan keluarnya udara saat bernapas, dan dilakukan setiap lima menit sekali, yang berlangsung selama satu menit setiap kali, selama 20 menit (Miri, dkk., 2023). Adapun langkah-langkahnya :

a. Menutup mata
b. Lemaskan otot-otot tubuh
c. Bernapas dengan perlahan dan teratur (tarik napas, hembuskan napas, rileks), tarik napas melalui hidung lalu hembuskan melalui mulut
d. Perhatikan gerakan dada, perut, dan bahu saat bernapas.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

A. Pengaruh Kombinasi Terapi *Five Fingers* dan *Rhythmic Breathing*

Berdasarkan penelitian Dewi dkk, (2023) mengenai pengaruh pemberian terapi *five fingers* untuk mengurangi stres dan kualitas tidur pada pasien hipertensi didapatkan hasil bahwa teknik *five fingers* berpengaruh terhadap penurunan stress dan kualitas tidur pasien hipertensi (nilai p 0,05). Ini dibuktikan dengan penurunan skor stress rata-rata pada kelompok intervensi *five fingers* dari 76,03 menjadi 42,83. Sedangkan untuk kualitas tidur mengalami penurunan skor kualitas tidur rata-rata pada kelompok intervensi five fingers dari 16,83 menjadi 14,91.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Babamohamadi, dkk (2021) mengenai pengaruh *rhythmic breathing* pada penurunan rasa nyeri pada pasien pasca operasi sternotomi *Coronary Artery Bypass Graft* di Rumah Sakit Kowsar, berafiliasi dengan Universitas Ilmu Kedokteran Semnan di Iran didapatkan hasil terapi *rhythmic breathing* ini efektif dalam mengurangi keparahan nyeri pasca operasi sternotomi CABG. Intensitas nyeri pada kelompok yang dilakukan intervensi *rhythmic breathing* mengalami penurunan yang signifikan, meskipun efek waktu untuk mengurangi intensitas nyeri tidak dapat diabaikan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Dari hasil kedua penelitian tersebut belum menunjukkan bahwa kedua metode ini dapat menurunkan tekanan darah. Tetapi, relaksasi yang dialami seseorang akan mempengaruhi sistem tubuh sehingga menimbulkan rasa tenang. Terapi relaksasi dapat mengaktifkan saraf parasimpatis yang menyalurkan respon (trofotropik), yang dimana kerja parasimpatis ini berkebalikan dengan saraf simpatis sehingga dapat menurunkan ketegangan otot, tekanan darah, dan mengatur hormone yang berhubungan dengan peningkatan stress (Dewi dkk., 2023). Nyeri juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena memicu respons simpatik pada sistem saraf otonom, yang berdampak fisiologis berupa takikardi, hiperventilasi, hipertensi, serta insomnia (Dewi dan Kariasa, 2022).

Berdasarkan hasil dari kedua penelitian tersebut, baik stress, kualitas tidur dan rasa nyeri dapat memicu meningkatnya tekanan darah pada seseorang.

Terapi *five fingers* dan *rhythmic breathing* dalam kedua penelitian tersebut dapat menurunkan tingkat stress, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi rasa nyeri yang dimana merupakan penyebab yang dapat memicu meningkatnya tekanan darah. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa kedua terapi tersebut bisa dilakukan untuk penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengombinasikan terapi *five fingers* dan *rhythmic breathing* guna menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi..

B. Konsep Dasar Relaksasi Autogenik

1. Pengertian Relaksasi Autogenik

   Relaksasi autogenik adalah terapi relaksasi yang berasal dari diri sendiri dengan menggunakan kata atau kalimat singkat yang dapat menenangkan pikiran. Terapi ini juga menitikberatkan pada pengaturan pernapasan dan detak jantung. Melalui autosugesti, relaksasi autogenik akan membantu tubuh dalam menyampaikan sinyal untuk rileks, sehingga memungkinkan tubuh mengatur tekanan darah, denyut jantung, suhu tubuh, dan pernapasan. Operasi sistem saraf otonom akan dipengaruhi oleh perubahan yang terjadi selama dan setelah relaksasi. Sistem saraf parasimpatik mendominasi sistem saraf simpatik sebagai akibat dari reaksi emosional dan konsekuensi relaksasi dari relaksasi ini. (Saputra dan Huda, 2023).

2. Tujuan Relaksasi Autogenik

   Menurut Yulianti, (2021) , tujuan relaksasi autogenic secara umum adalah :

   a. Menggurangi rasa stress pada penderita Hipertensi
   b. Menggurangi ketegangan pada otot
   c. Membuat tubuh menjadi lebih rileks
   d. Melatih pernapasan dan melancarkan sirkulasi darah

3. Manfaat Relaksasi Autogenik

   Manfaat relaksasi autogenik adalah merilekskan pikiran, mengurangi ketegangan pada otot, membantu melancarkan sirkulasi darah, membantu mengurangi gangguan pada saluran pernapasan, serta mengurangi stres.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Membantu dalam mengontrol emosi atau stress pada penderita hipertensi sehingga tekanan darah dapat terkontrol. Dengan relaksasi autogenik memungkinkan individu dapat mengontrol berbagai fungsi tubuh seperti tekanan darah, detak jantung, dan aliran darah. Juga tubuh akan hangat karena vasodilatasi pada arteri perifer, yang memperlancar aliran darah dan menurunkan tekanan darah (Yulianti, 2021).

4. Langkah-Langkah Relaksasi Autogenik
    a. Atur posisi duduk bersandar atau berbaring dengan nyaman
    b. Letakkan tangan di samping badan dengan telapak tangan menghadap ke atas, dan luruskan kaki
    c. Gunakan kata-kata atau kalimat yang dapat membuat nyaman dan tenang, seperti "astaghfirullah" atau sesuai agama masing-masing. Gunakan kata ini sebagai mantra untuk membuat rileks
    d. Instruksikan klien menutup matanya perlahan
    e. Ajarkan klien untuk perlahan-lahan melemaskan seluruh tubuh, termasuk kepala, bahu, punggung, tangan, hingga kaki.
    f. Ajarkan klien menarik napas secara pelan. Tarik napas lewat hidung, lalu buang lewat mulut.
    g. Saat menghembuskan napas melalui mulut, instruksikan klien untuk mengucapkan "mantra" tersebut dalam hati.
    h. Lakukan latihan ini secara berulang selama kurang lebih 10 menit. Jika pikiran tiba-tiba melayang, usahakan untuk kembali memfokuskan perhatian pada kata atau kalimat "mantra".
    i. Jika sudah merasa nyaman dan rileks, duduk tenang dengan mata tertutup selama beberapa waktu.
    j. Pada langkah terakhir, buka mata secara pelan-pelan sambil merasakan tubuh rileks yang telah tercapai (Retnowati dkk., 2021).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

C. Kerangka Teori



Sumber :(Miciko, 2021), (Syarli dan Arini, 2021) , (Setyoningsih dan Zaini, 2022), (Kusuma, 2021)

Bagan 2 1 Kerangka Teori