

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Gisandy Rio Utomo¹, Siti Khoiriyah², Abdullah Azam Mustajab³, Fifi Alviana⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sains Al-Qur'an Jawa Tengah di Wonosobo

Email Correspondence: gisandyrio@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is caused by structural and functional changes in the peripheral blood vessels that lead to changes in blood pressure. A non-pharmacological treatment that can be used for hypertension is Benson relaxation therapy. Benson relaxation technique is a type of deep breathing exercise technique accompanied by spiritual language that the client believes in. **Objective:** To investigate the effect of Benson relaxation therapy on blood pressure in hypertensive elderly people in Bumireho village. **Method:** A pre-experimental research design combined with a pre-experimental design and a pre-post-test design on one group. The methodology used in this study was total sampling with a total sample of 43 respondents who are hypertensive elderly people. **Results:** The p value of systolic blood pressure was 0.036 before the test and 0.002 after the test, while the diastolic blood pressure on the day before the test was 0.000 and 0.001 after the test. The obtained p value < 0.05 **Conclusion:** There is an effect of Benson therapy on blood pressure in hypertensive elderly people in Bumirejo village.

Key word: Benson Therapy, Blood Pressure, Older People.

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi disebabkan oleh perubahan struktural dan fungsional pada pembuluh darah perifer yang menyebabkan perubahan tekanan darah. Terapi non farmakologi yang dapat diterapkan untuk hipertensi yaitu dengan melakukan terapi relaksasi benson. Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu jenis teknik latihan nafas dalam yang melibatkan atau ucapan spritual yang di yakini klien. **Tujuan:** Mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Bumirejo. **Metode:** Desain penelitian Pre-eksperimental dengan one group Pre-post test design. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah sampel 43 responden lansia dengan hipertensi. **Hasil:** p-value tekanan darah systole pre test 0,036 dan post test 0,002, tekanan darah diastole pre test hari yaitu 0,000 dan post test 0,001. p-value yang diperoleh < 0,05 **Kesimpulan:** Ada pengaruh terapi benson terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Bumirejo.

Kata Kunci: Lansia, Tekanan Darah, Terapi Benson.

Latar Belakang

Hipertensi pada lansia disebabkan oleh perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer, sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah (Yanti et al., 2021). Perubahan tekanan darah dapat mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan resistensi perifer apabila berkurangnya kemampuan aorta dan arteri besar dalam mensuplai jumlah darah yang dipompa oleh jantung (Rahmiati & Zurijah, 2020). Hipertensi pada lansia yang dibiarkan secara terus menerus dapat memicu terjadinya komplikasi seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan gagal ginjal kronis bahkan jika tidak diatasi secepatnya maka akan berdampak pada kematian (Tarigan, 2019).

Komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi bisa dicegah dengan berbagai upaya, untuk mencegah komplikasi maupun mengurangi tekanan darah tinggi meliputi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi terdiri atas pemberian obat-obatan. Penanganan secara farmakologis dianggap mahal oleh masyarakat, selain itu penanganan farmakologis juga mempunyai efek samping. Efek samping tersebut bermacam-macam tergantung dari obat yang digunakan, namun pengobatan dengan farmakologi saja tentunya masih kurang efektif selama pemberian terapi hipertensi, oleh karena itu penanganan hipertensi selain dengan terapi pengobatan juga harus didukung dengan terapi non farmakologi (Iqbal, 2022).

Terapi non farmakologi dalam penanganan pasien hipertensi yaitu dengan mengubah gaya hidup sehari-hari, seperti berolahraga secara teratur, mengubah pola makan, dan dapat dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat menstabilkan tekanan darah yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Terapi relaksasi meliputi relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif, terapi musik, dan terapi religius. Terapi religius yang digunakan untuk mengatasi hipertensi yaitu dengan melakukan terapi relaksasi Benson (Atmojo, 2019).

Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu jenis teknik latihan nafas dalam yang melibatkan atau ucapan spritual yang di yakini klien. Latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Masuknya oksigen melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan diproses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh vena dan arteri untuk memenuhi kebutuhan akan oksigen, apabila oksigen dalam tubuh tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). CRF merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi

Proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi encephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar di bawah otak juga menghasilkan β endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya encephalin dan β endorphin dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman, saat keadaan rileks inilah tekanan darah akan menurun (Fibriyanti, 2021).

Tujuan Penelitian

Mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Bumirejo.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre-post-test design yang merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk menilai satu kelompok saja secara utuh tanpa menggunakan kelompok pembanding (kontrol), subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi (Nursalam, 2020).

Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 43 responden lansia dengan hipertensi di Desa Bumirejo. Uji normalitas data dengan uji *Shapiro-wilk* dan uji *wilcoxon signed rank test*.

Hasil Penelitian

Hasil tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia, mayoritas responden memiliki rentang usia 60-65 tahun yaitu 15 responden (34,9%). berdasarkan jenis kelamin, responden lansia perempuan dengan hipertensi sebanyak 28 (65,1%) dan responden lansia laki-laki dengan hipertensi sebanyak 15 (34,9), dengan mayoritas responden lansia perempuan yang mengidap hipertensi. Rata-rata tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelum diberikan terapi benson didapatkan nilai rata-rata tekanan systole yaitu 163,49 mmHg dan nilai tekanan systole terendah 150 mmHg dan tertinggi 175 mmHg dengan standar deviasi 7,608. Rata-rata tekanan diastole yaitu 103,26 mmHg dan tekanan diastole terendah 92 mmHg dan tertinggi 120 mmHg dengan standar deviasi 8,272.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
60-65 tahun	15	34,9
66-70 tahun	14	32,6
71-75 tahun	10	23,3
76 tahun >	4	9,3
Total	43	100
Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	28	65,1
Laki-Laki	15	34,9
Total	43	100

Hasil rata-rata tekanan darah lansia dengan hipertensi setelah diberikan terapi relaksasi benson didapatkan nilai rata-rata tekanan systole yaitu 146,23 mmHg dan nilai tekanan systole terendah 130 mmHg dan tertinggi 150 mmHg dengan standar deviasi 7,521. Rata-rata tekanan darah diastole yaitu 91,40 mmHg dan nilai tekanan diastole terendah 82 mmHg dan tertinggi 105 mmHg dengan standar deviasi 4,403..

Tabel 2. Analisis Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tekanan Darah Pretest dan Posttest Pada Lansia Hipertensi di Desa Bumirejo (n=43)

Hasil Pengukuran tekanan darah						
Pretes 1	N	%	Mean	Minimum	Maximum	Z P-value
Sistolik	43	100%	163.49	150	175	Z = 5,720 P = 0.000
Diastolik	43	100%	103.26	92	120	
Posttest 2						
Sistolik	43	100%	146,23	130	158	P = 0.000
Diastolik	43	100%	91,40	82	105	

Hasil Tabel 2 menunjukkan hasil uji Wilcoxon pada terapi benson terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi menunjukkan bahwa Z hitung pada tekanan darah systole sebesar 5,720 dan sig. sebesar 0,000. Hal ini menunjukan bahwa sig. 0,000 kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada terapi benson terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

Pembahasan

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pebrisiana (2022), menunjukkan bahwa usia > 60 tahun terdiagnosis hipertensi sebanyak 65 responden (90,3 %). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Maulidina (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian hipertensi dikarenakan pada usia > 60 tahun mengalami perubahan secara alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi elastisitas pembuluh darah

berkurang dan penurunan daya tahan tubuh, semakin bertambahnya usia karena proses penuaan yang menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit.

Tingginya penyakit hipertensi pada perempuan diakibatkan oleh beberapa faktor seperti pengaruh faktor hormonal yaitu berkurangnya hormon estrogen pada perempuan yang telah mengalami menopause sehingga memicu meningkatnya tekanan darah dan dipengaruhi oleh faktor psikologis (Meliana, 2021). Perempuan menopause lebih banyak mengalami hipertensi dikarenakan adanya penurunan kadar hormon estrogen sehingga terjadi aterosklerosis yang akan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Keadaan ini juga disebabkan populasi lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih mendominasi dibandingkan dengan populasi laki-laki (Anggraini, 2018).

Relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan, mengatasi serangan

hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi gangguan tidur dan mengurangi stress. Teknik relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas, dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan β endorfin sebagai neurotransmitter. Dengan meningkatnya enkephalin dan β endorfin, pasien akan merasa lebih rileks dan nyaman (Febriyanti, 2021).

Dampak dari terapi benson ini adalah memberikan efek relaksasi pada tubuh lansia. Terapi benson memberikan efek relaksasi pada serabut simpatis dan terjadi pula relaksasi pada dinding pembuluh darah, sehingga tubuh akan merasa tenang dan nyaman. Keuntungan dari relaksasi benson ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan manfaat dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan dan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi dan selain metodenya yang sederhana karena hanya bertumpu pada usaha nafas dalam yang diselingi dengan permohonan pada

Tuhan Yang Maha Kuasa (Febriyanti, 2021).

Hasil serupa didapatkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Febriyanti (2021), rata-rata tekanan darah systole sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson adalah 160,67 mmHg dengan standard deviasi 4,57, sedangkan rata-rata tekanan darah sistole sesudah dilakukan terapi relaksasi benson adalah 153,67 mmHg dengan standard deviasi 7,188. Terdapatnya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan terapi relaksasi benson dengan nilai $p=0,009$. Relaksasi benson dapat menekan produksi hormon- hormon yang merupakan vasokonstriktor pembuluh darah.

Kesimpulan

Terdapat perbedaan pada data pre dan post pada tekanan darah hari ke 1 dan hari ke 2 sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa terapi benson dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ untuk tekanan darah hari ke 1 dan $0,000$ untuk tekanan darah hari ke 2 sehingga $p\text{-value} < 0,05$. Ada pengaruh terapi benson terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Bumirejo.

Daftar Pustaka

- Anggraini, W. N., & Subandi. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6 (1), 81-102.
- Atmojo, J. (2019). Efektivitas terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan Vol. 8*, No 1, Mei 2019, 01-129.

- Damanik, S.M. (2019). Modul Bahasa Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta.
- Datak, G., Yetti, K & Hariyanti,S.T., (2018). Penurunan nyeri pasca bedah pasien tur prostat melalui relaksasi benson. Jurnal keperawatan indonesia, vol 12.
- Dewi, S. R. (2014). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta:Deepublish.
- Dinkes Wonosobo. (2020). Profik Kesehatan Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. Wonosobo: Dinas Kesehatan Kabupaten Wonosobo.
- Fauzi. (2018). Buku Pintar deteksi din Gejala dan Pengobatan asam urat, diabetes, dan hipertensi. Yogyakarta: Alaska.
- Febriyanti, (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes mercubaktijaya Padang. Padang.
- Fibriyanti. (2021). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistol Pada Lansia Dengan Hipertensi. Jurnal Menara Ilmu Vol. XV No. 01 April 2021, ISSN 1693-2617 E-ISSN 2528-7613.
- Harum, Rosa. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. Malang
- Iqbal Muhammad Faud. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. JUKMAS. Universitas Respati Indonesia
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh. Jurnal Kesmas Jambi, 5 (1), 1-9.
- Kholifah, S. N. (2016). Keperawatan Gerontik, Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan. Kowalak, J., Welsh, W., Mayer, B., & Hartono, A. (2018). Buku Ajar Patofisiologi. Jakarta: EGC ISBN/ISSN 978-979-044-012-8.
- Kumalasari Nis Septri. (2023). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Pengaruh Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi di Ruang Igd dr. Soeratno Gemolong Sragen.
- Lita, Hanid, A., Silvia, & Kasrin. (2020). Tekanan Darah & Music Suara Alam Mengkaji Pengaruh, Manfaat, dan Peranan Musik bagi Tekanan Darah Surabaya Global Aksara Pres.Lumajang: Widya Gama Press ISBN: 978- 623-95051-5-8.
- Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi. Arsip Kesehatan Masyarakat, 145-155.
- Meliana, M. (2021). Faktor Risiko Usia, Jenis Kelamin, dan Obesitas dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Rahmiati, C., & Zurijah, T. I. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Jurnal Penjaskesrek, 7(1), 15-27.
- Tarigan, A. P. (2019). Proses Pengkajian Dalam Keperawatan Gerontik.
- Yanti, M., Alkafi, A., & Yulita, D. (2021). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan), 5(1), 44-52.