

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA JOYOTAKAN KECAMATAN SERENGAN KOTA SURAKARTA

Hajeng Tiffanidhani^{1*}, Mulyaningsih²

^{1,2,3}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : hajengtiffanidhani.students@aiska-university.ac.id^{1*}

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Salah satu penyakit yang dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan suatu kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Salah satu teknik relaksasi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi benson, hal ini dapat membantu memutus siklus kecemasan dan meringankan gejala yang menyertainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil implementasi pada ke 2 responden dalam pemberian relaksasi benson pada lansia penderita Hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan desain studi kasus, penentuan responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eklusi dilakukan selama 5 kali dalam 1 minggu. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson mengalami Hipertensi, setelah pemberian relaksasi benson setiap 5 hari dalam 1 kali selama durasi 10-15 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan setelah istirahat kedua responden sama-sama terjadi penurunan tekanan darah. Kesimpulannya yaitu terdapat perubahan tekanan darah kedua responden setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama berapa kali penerapan.</i></p>	<p>Diajukan : 14-6-2024 Diterima : 18-8-2024 Diterbitkan : 25-09-2024</p>
<p>Abstract</p> <p><i>One of the diseases experienced by the elderly is hypertension. Hypertension is a condition where systolic blood pressure increases more than 140 mmHg and diastolic blood pressure exceeds 90 mmHg. One relaxation technique that can lower blood pressure is Benson relaxation, this can help break the cycle of anxiety and relieve the symptoms that accompany it. This study aims to determine the results of implementation for the 2 respondents in providing Benson relaxation to elderly people suffering from hypertension. This research used a descriptive method with a case study design approach, determining respondents according to inclusion and exclusion criteria was carried out 5 times in 1 week. The research results showed that before applying Benson relaxation, people experienced hypertension, after administering Benson relaxation once every 5 days for a duration of 10-15 minutes. Blood pressure measurements were taken after resting for both respondents and both respondents experienced a decrease in blood pressure. The conclusion is that there was a change in the blood pressure of both respondents after using Benson relaxation therapy several times.</i></p>	<p>Kata kunci: <i>Relaksasi Benson, Hipertensi, Lansia</i></p> <p>Keywords: <i>Benson Relaxation, Hypertension, Elderly</i></p>
<p>Cara mensitasi artikel: Tiffanidhani, H., & Mulyaningsih, M. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta. <i>IJOH: Indonesian Journal of Public Health</i>, 2(3), hal. 391-402. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH</p>	

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Menua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahapan yaitu anak-anak , dewasa, dan tua. Menurut WHO lansia meliputi usia pertengahan (*middle age*) yaitu kelompok usia 45 tahun sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) yaitu usia 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) yaitu antara 75 tahun sampai 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) yaitu diatas 90 tahun dalam (Salsabila & Handayani, 2020).

Proses menua merupakan siklus dari kehidupan manusia yang ditandai dengan menurunnya fungsi organ sehingga tubuh rentan akan berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus tipe 2 dan hipertensi (Akbar *et al.*, 2020). Penyakit yang sering di jumpai pada lansia salah satunya adalah Hipertensi. Penyakit Hipertensi merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus dengan tekanan darah sistolik pada pembuluh darah arteri secara terus menerus dengan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg lebih dari suatu periode yang diukur paling tidak tiga kesempatan yang berbeda (Yanti & Rizkia, 2022). Hipertensi bahkan disebut sebagai *silent killer* karena seseorang yang mengidap hipertensi tidak sadar dengan kondisinya dan harus melakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu agar mengetahui kondisi kesehatan saat ini (Buana *et al.*, 2021).

Berdasarkan data WHO (2022) terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi meningkat setiap tahunnya, hingga tahun 2025 diperkirakan akan meningkat sekitar ada 1,5 miliar orang dipengaruhi oleh hipertensi dan berbagai negara didunia, termasuk di negara Indonesia (Astuti *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% banyaknya penderita Hipertensi di Indonesia diperkirakan mencapai 15 juta dan hanya 4% yang terkontrol. Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5% (Kemenkes RI, 2021). Provinsi Jawa Tengah terdiri dari 35 kabupaten. Salah satunya adalah Kota Surakarta. Menurut Dinas Kesehatan Kota Surakarta, kasus lansia dengan hipertensi yang ditemukan pada tahun 2022 sebanyak 92.624 kasus yang tersebar di 5 kecamatan dan 54 kelurahan, salah satunya kelurahan Kratonan (Dinas Kesehatan Surakarta, 2022).

Penatalaksanaan yang tepat pada hipertensi dapat mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi yang sangat beresiko bagi kesehatan. Penatalaksanaan hipertensi untuk mengontrol tekanan darah dikelompokkan menjadi dua, diantaranya dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Penatalaksanaan secara terapi farmakologi dapat dilakukan menggunakan pemberian obat kimia saat ini banyak digunakan untuk mengatasi tekanan darah tinggi terdapat tujuh golongan obat antihipertensi yang digunakan antara lain : diuretic thazid, ACEI, angiotensin reseptor inhibitor, beta blocker, calcium channel blocker, alfa blocker (Probosiwi *et al.*, 2023). Secara global terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah telah banyak

dilakukan, seperti terapi herbal, olahraga, dan relaksasi (Anugerah *et al.*, 2022). Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan terapi relaksasi benson.

Menurut Wibowo *et al.*, (2022) terapi relaksasi benson merupakan salah satu terapi relaksasi sederhana yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi serta mudah dalam pelaksanaannya sehingga pasien dan keluarga mampu mengaplikasikan secara mandiri di luar rumah sakit. Kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kosasih, 2015). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Wartonah *et al.*, (2022) bahwa terdapat ada perbedaan bermakna pada pengukuran pertama sistolik sebelum dan sesudah sedangkan pada pengukuran pertama diastolik sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan ada perbedaan didapatkan kesimpulan bahwa pemberian terapi benson sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian dilakukan oleh Atmojo *et al.*, (2019) didapatkan hasil adanya perubahan tekanan darah pada pasien setelah dilakukan terapi dan diperkuat oleh penelitian Yulendasari & Djamaludin, (2021) didapatkan kesimpulan bahwa pemberian terapi benson sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Keunggulan relaksasi Benson di banding relaksasi lainnya ialah relaksasi ini mudah dilakukan kapanpun dan tidak mempunyai efek samping berbahaya. Selain itu relaksasi ini mampu mengurangi biaya pengobatan dan bisa diterapkan dengan mudah untuk mencegah kecemasan (Yosep, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan terdapat lansia di desa joyotakann berjumlah 20 orang, setelah diukur tekanan darah didapatkan hasil yang menderita hipertensi ada 8 orang, yang darah rendah ada 7 dan yang tekanan darahnya normal ada 5 orang. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada lansia dengan hipertensi didapatkan bahwa pasien biasa mengonsumsi obat dari puskesmas untuk menurunkan tekanan darah serta pasien belum mengetahui latihan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil tindakan keperawatan penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta.

METODE

Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan menggunakan proses pendekatan keperawatan. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfokus pada suatu kasus tertentu untuk diamati dan dianalisis secara cermat sampai tuntas yang bertujuan untuk melihat hasil penerapan atau fenomena yang terjadi didalam suatu populasi tertentu dengan menjelaskan keadaan subjek dan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau bagaimana adanya. Metode deskriptif untuk menggambarkan bagaimana hasil penerapan asuhan keperawatan relaksasi benson pada lansia Hipertensi. Penelitian dalam studi kasus ini memberikan implementasi tentang tindakan penerapan pemberian terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah tinggi pada lansia di Joyotakan Rt 06 Rw 05 Serengan Surakarta.

Subyek penelitian menggunakan dua pasien Lansia yang mengalami Hipertensi di Joyotakan Rt 06 Rw 05 Serengan Surakarta. Subjek penelitian ini adalah dua klien

(individu) yang diamati secara mendalam. Teknik pengambilan subjek responden ini menggunakan kriteria inklusi dan eklusi, sebagai berikut :

Kriteria inklusi pada karya tulis ilmiah ini adalah:

1. Lansia dengan usia 60 tahun ke atas.
2. Lansia yang mempunyai riwayat hipertensi
3. Lansia yang tidak memiliki gangguan pendengaran
4. Lansia bersedia menjadi responden.

Kriteria eklusi pada karya tulis ini adalah:

1. Lansia yang sakit (bedrest).
2. Lansia yang tidak bersedia menjadi responden.

Teknik analisa yang digunakan pada studi kasus terkait dengan penerapan terapi ini adalah dengan cara melakukan wawancara dan observasi serta studi dokumentasi sehingga dihasilkan data yang kemudian diinterpretasikan dan dibandingkan dengan teori yang ada untuk dijasikan rekomendasi pada intervensi yang akan dilakukan.

Pada studi kasus penerapan pemberian relaksasi benson terhadap tekanan darah tinggi pada lansia data tidak akan dihitung dengan uji statistik dan hasil akan disajikan dalam bentuk teks, yaitu data penerapan berupa deksripsi kalimat atau narasi dan disajikan dalam bentuk tabel untuk mempermudah pembaca dalam memahami hasil implementasi terapi dengan relaksasi benson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penerapan ini berjumlah 2 orang. Responden pertama Ny D berusia 60 tahun jenis kelamin perempuan, beragama Islam, seorang pedagang, sudah menikah, tinggal bersama anak dirumah. Responden mengatakan sering merasa pusing dan kepala belakang sering terasa cegeng. Responden mengatakan menderita hipertensi kurang lebih sudah 5 tahun. Responden mengatakan sering kontrol ke puskesmas dan sering mengikuti posyandu lansia untuk memeriksakan tekanan darahnya. Responden mengatakan rajin minum obat amlodipin 10mg pada malam hari. Responden kedua adalah Ny.S berusia 74 tahun, jenis kelamin perempuan, beragama Islam, tidak bekerja, tinggal sendiri. Responden mengatakan menderita hipertensi sejak 1 tahun yang lalu dan rutin mengontrolkan ke Puskesmas dan RS Bung Karno. Selain itu responden memiliki riwayat penyakit hipertensi, DM dan jantung, responden mengatakan rajin minum obat yang diberikan dokter, adapun obat yang dikonsumsi antara lain Candesartan 8mg (1x1), Foylin 60mg (1x1), Bisoprolol 5mg (1x1), Nifrokad Reftar 2,5mg (2x1). Responden mengatakan sekarang sudah menjaga pola makannya dan sudah mengurangi konsumsi garam namun responden mengeluh kepala bagian belakang cegeng jika untuk beraktivitas mengatakan kepala terasa pusing berputar.

Penerapan pada Ny.D dan Ny.S dilakukan selama 5 hari dimulai pada tanggal 15-19 Maret 2024. Penerapan ini dimulai dengan melakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu, setelah itu memberikan penjelasan mengenai manfaat dan cara melakukan terapi dengan relaksasi benson selama 10-15 menit. Setelah diberikan terapi relaksasi benson kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah kembali. Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini adalah tensimeter dan lembar observasi untuk mencatat perkembangan tekanan darah. Berikut adalah pengukuran sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson :

- a. Hasil pengukuran penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum diberikan relaksasi benson

Tabel 1 Hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi dengan relaksasi benson

No	Responden	Tanggal	Tekanan Sistol	Darah Diastol	Kategori
1.	Ny. D	17/03/2024	190	110	Hipertensi derajat 3
2.	Ny. S	17/03/2024	170	100	Hipertensi derajat 2

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas sebelum dilakukan penerapan pada kedua responden menggunakan relaksasi benson terdapat tekanan darah Ny. D di hari pertama yaitu 190/110 mmHg. Sedangkan untuk tekanan darah Ny. S di hari pertama yaitu 170/100mmHg. Dalam kategori hipertensi derajat 3 pada Ny. D dan kategori hipertensi derajat 2 pada Ny. S.

- b. Hasil pengukuran penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi setelah diberikan relaksasi benson

Tabel 2 Hasil penerapan hari ke-5 di berikan relaksasi benson

No	Responden	Tanggal	Tekanan Sistol	Darah Diastol	Kategori
1.	Ny. D	21/03/2024	165	100	Hipertensi derajat 2
2.	Ny. S	21/03/2024	140	90	Hipertensi derajat 1

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan hasil tekanan darah setelah diberikan relaksasi benson 1 kali perhari dalam waktu 5 hari penerapan. Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah pada hari ke-5 pada kedua responden pada Ny.D didapatkan penurunan tekanan darah sebesar 25 mmHg. Pada Ny.S didapatkan penurunan tekanan darah sebesar 30 mmHg, sehingga ada pengaruh dalam pemberian relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

- c. Hasil perkembangan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson

Tabel 3 Hasil perkembangan tekanan darah pada Ny.D sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson

TGL	Tekanan Darah (mmHg)		Sebelum Diastol	Sesudah Diastol
	Sebelum Sistol	Sesudah Sistol		
17/03/2024	190	185	110	110
18/03/2024	184	182	109	105
19/03/2024	180	176	105	102
20/03/2024	173	169	106	103
21/03/2024	170	165	104	100

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 4. Hasil perkembangan tekanan darah pada Ny.Y responden sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson.

TGL	Tekanan Darah (mmHg)		Sebelum Diastol	Sesudah Diastol
	Sebelum Sistol	Sesudah Sistol		
17/03/2024	170	168	100	95
18/03/2024	166	165	90	87
19/03/2024	155	153	95	90
20/03/2024	150	145	96	80
21/03/2024	143	140	95	90

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan perkembangan pasien sebelum dan sesudah penerapan relaksasi benson yang dilakukan selama lima hari. Pada Ny.D dihari pertama tekanan darah sebelum penerapan relaksasi benson yaitu 190/110 mmHg. Pada hari ke-5 tekanan darah sesudah penerapan relaksasi benson yaitu 165/100 mmHg. Pada Ny. S dihari pertama tekanan darah sebelum penerapan relaksasi benson yaitu 170/100 mmHg. Pada hari ke-5 tekanan darah sesudah penerapan relaksasi benson yaitu 140/90 mmHg.

1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson.

Tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi benson pada Ny. D sebesar 190/100 mmHg dan tekanan darah Ny. Y sebesar 170/90 mmHg. Hipertensi yang derita responden pertama termasuk hipertensi berat sedangkan hipertensi yang diderita responden kedua termasuk dalam kriteria hipertensi sedang. Hal tersebut sesuai penjelasan Anies (2020), yang menyatakan bahwa hipertensi sedang dimulai dari tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-99 mmHg, sedangkan hipertensi ringan dimulai dari tekanan darah sistolik ≥ 160 mmHg dan diastolik ≥ 100 mmHg.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah tinggi, yaitu faktor yang dapat tidak diubah dan faktor yang dapat diubah. Hasil pengukuran tekanan darah ke 2 responden menunjukkan hasil yang sama sama tinggi karena faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan tekanan darah adalah faktor usia, keturunan, jenis kelamin, kurang aktivitas fisik, stress, merokok, obesitas, kolestrol tinggi (Puji *et al*, 2023). Faktor yang tidak dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin, dan genetik atau keturunan. Sedangkan faktor yang tidak dapat diubah, yaitu obesitas, konsumsi alkohol dan kafein berlebih, konsumsi garam berlebih, merokok, stres, dan keseimbangan hormonal (Sari, 2022).

Berdasarkan hasil tersebut Ny.D dan Ny.S sama-sama memiliki penyakit hipertensi. Seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi lebih beresiko di bandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat keluarga yang memiliki hipertensi, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh (Khotimah & Amry, 2021) yang menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit genetik terbukti dengan di temukannya kejadian bahwa hipertensi lebih banyak pada kembar *monozigot* (satu sel telur) daripada *heterozigot* (berbeda sel telur). Tidak setiap penderita hipertensi di dapat dari garis keturunan, tetapi seseorang memiliki potensi untuk mendapat hipertensi jika orang tuanya adalah penderita hipertensi. Keturunan

atau genetik juga merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat di ubah. Faktor genetik tidak bisa di kendalikan, adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga itu mempunyai resiko menderita hipertensi.

Selain itu faktor terjadinya hipertensi karena Pengaruh usia pada pasien hipertensi berhubungan dengan pengetahuan yang dimiliki dan ketangkasan dalam menyerap pengetahuan yang didapatkan. Bertambahnya usia juga menjadi faktor penyakit lainnya, dan usia seseorang berpengaruh pada penurunan kesehatan dimana penurunan imun yang tentunya mempengaruhi terhadap sistem tubuh dalam menanggapi penyakit termasuk hipertensi (Manalu *et al.*, 2023). Tekanan darah naik seiring peningkatan usia, karena semakin tua seseorang maka pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) terganggu, sehingga banyak zat kapur yang beredar bersama darah yang menyebabkan darah menjadi lebih padat sehingga tekanan darah meningkat. Bertambahnya usia juga menyebabkan elastisitas arteri berkurang tidak dapat lentur dan cenderung kaku, sehingga volume darah yang mengalir sedikit, kurang lancar dan mengakibatkan tekanan darah menjadi meningkat (Riamah, 2020).

Salah satu penyebab lansia hipertensi karena kekakuan pembuluh darah karena proses penuaan. Hal ini sejalan dengan penelitian Zaenurrohmah (2017) semakin bertambahnya usia seseorang, maka fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Penelitian Ansar J, Dwinata I (2019) hipertensi akan mulai berkembang pada 133 usia 30-50 tahun dengan timbul tanda dan gejala, serta akan secara signifikan lebih tinggi pada pasien dengan riwayat keluarga. Berdasarkan buku Miller (2012) dapat disimpulkan semakin bertambahnya usia seseorang, akan terjadi perubahan degeneratif miokard, kekakuan arteri, resistensi perifer, dan terjadi perubahan mekanisme baroreflex.

Kejadian hipertensi lebih tinggi pada orang yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan asin dan makanan awetan dengan frekuensi kadang-kadang atau jarang, daripada orang yang mengonsumsinya dengan frekuensi sering, juga pada orang yang tidak memiliki kebiasaan aktivitas fisik seperti berjalan kaki atau bersepeda. Sebaliknya, orang yang memiliki aktivitas fisik kumulatif yang cukup cenderung lebih kecil mengalami hipertensi (Zaenurrohmah, 2017). Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan. Relaksasi benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang 134 sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau faith factor (Atmojo *et al.*, 2019).

2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson.

Berdasarkan tabel 1 dari hasil penerapan kepada 2 pasien di didapatkan dari kedua pasien setelah dipemberian relaksasi benson tekanan darah mengalami

penurunan dari hari pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima. Penurunan tekanan darah yang berangsur-angsur menurun dapat mengurangi resiko hipertensi pada pasien. Salah satu faktor pendukung yang mempengaruhi penurunan tekanan darah pada pasien yaitu tidur yang cukup dan meminum obat sehingga memudahkan pasien dalam penerapan relaksasi benson dengan keadaan rileks. Berdasarkan hasil penerapan tersebut tekanan darah dan nadi pada Ny. D dan Ny. S mengalami penurunan menjadi kategori normal sesudah melakukan relaksasi benson, hal ini membuktikan bahwa teknik relaksasi benson yang dilakukan sebanyak 1 hari sekali setiap pagi hari selama 10 – 15 menit dalam waktu 5 hari berturut – turut dapat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah dan nadi pada penderita hipertensi. Fakta yang diperoleh peneliti sesuai dengan teori Meiyana *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah dan nadi pada penderita hipertensi adalah dengan relaksasi benson. Relaksasi benson dapat menjadikan tubuh menjadi lebih rileks dan dapat menurunkan tekanan darah. Selain terapi relaksasi benson dapat membuat sirkulasi darah menjadi lancar sehingga diharapkan dapat mengurangi tekanan darah dan nadi.

Relaksasi benson terbukti dapat mempengaruhi tekanan darah. Terapi relaksasi benson dalam waktu lima hari berturut – turut dengan frekuensi satu kali sehari selama sepuluh sampai lima belas menit menyebabkan organ pada sistem endokrin menjadi berkurang aktivitasnya, terutama kelenjar adrenal, sehingga menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah. adanya penurunan tekanan darah karena penurunan aktivitas pompa jantung juga berpengaruh terhadap penurunan nadi (Margiyati & Setyajati, 2023).

Hal ini dikarenakan nadi merupakan jumlah kali per-menit jantung terisi oleh darah dan kemudian darah tersebut dipompakan ke seluruh sistem pembuluh darah sehingga apabila terjadi penurunan tekanan darah akibat penurunan aktivitas pompa jantung maka akan berimbas juga pada penurunan nadi. Hal ini sejalan dengan teori Simandalahi *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa relaksasi benson dapat menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran tekanan darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah dan nadi secara perlahan dan menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit yang apabila jika tidak di tangani segera akan mengakibatkan dampak yang buruk bagi penderitanya. Salah satu terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah terapi relaksasi benson dapat di terapkan secara mandiri dan bersifat alami. Fakta yang diperoleh peneliti sesuai dengan teori Meiyana *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah dan nadi pada penderita hipertensi adalah dengan relaksasi benson. Relaksasi benson dapat menjadikan tubuh menjadi lebih rileks dan dapat menurunkan tekanan darah. Selain terapi relaksasi benson dapat membuat sirkulasi darah menjadi lancar sehingga diharapkan dapat mengurangi tekanan darah dan nadi. Relaksasi benson terbukti dapat mempengaruhi tekanan darah.

Cara kerja teknik relaksasi benson yaitu berfokus pada kata atau ungkapan yang diucapkan secara berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik napas dalam. Pernapasan yang panjang ini akan memberikan energi yang cukup karena pada saat menghembuskan napas mengeluarkan karbondioksida dan pada saat menghirup napas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia) (Maulida *et al.*, 2022).

Saat menarik napas panjang maka otot pada dinding perut (rektus abdominalis, transverses abdominalis, internal dan eksternal oblique) akan menekan tiga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas menyebabkan tingginya tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior maupun aorta abdominalis, yang menyebabkan aliran darah (vaskularisasi) meningkat keseluruh tubuh terutama pada organ - organ vital seperti otak, sehingga oksigen akan tercukupi di dalam otak dan tubuh akan menjadi rileks (Maulida *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan pendapat Aspiani (2014) yang menyatakan bahwa pada saat keadaan relaksasi menyebabkan penurunan rangsangan emosional dan penurunan rangsangan pada area pengatur fungsi kardiovaskular seperti pada hipotalamus posterior yang akan menurunkan tekanan darah, sedangkan rangsangan pada area pre optik menimbulkan efek penurunan arteri dan frekuensi denyut jantung yang dialarkan melalui pusat kardiovaskular dari medulla.

Relaksasi memberikan respon melawan masa *discharge* (pelepasan impuls secara masal) pada respon stres dari sistem saraf simpatis. Dimana pada sistem simpatis berperan dalam meningkatkan denyut jantung, sedangkan pada saat relaksasi yang bekerja yaitu sistem saraf parasimpatis. Dengan demikian, relaksasi dapat menekan rasa stres, tegang, cemas, menurunkan tekanan darah, dan nadi (Wartolah *et al.*, 2022).

3. Pengembangan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. D sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson terdapat penurunan tekanan darah dari tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 3 dengan hasil pengukuran 190/110 mmHg dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson selama 1 kali dalam satu hari dengan duarsi 15 menit selama 5 hari berturut-turut tekanan darah mengalami penurunan menjadi kategori hipertensi derajat 2 dengan pengukuran 165/100 mmHg.

Hasil pengukuran tekanan darah Ny. S sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson terdapat penurunan tekanan darah dari tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 2 dengan pengukuran 170/100 mmHg dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson selama 1 kali dalam satu hari dengan duarsi 15 menit selama 5 hari berturut-turut tekanan darah mengalami penurunan menjadi kategori hipertensi derajat 1 dengan pengukuran 140/90 mmHg.

Gangguan tekanan darah seperti hipertensi dan hipotensi akan berdampak dan bisa berbahaya pada tubuh seseorang. Hipertensi salah satu penyakit jantung yang umum terjadi. Pada saat ini peningkatan tekanan darah diidentifikasi sebagai salah satu faktor risiko yang paling penting bagi penyakit jantung. Hipertensi yang berkelanjutan dapat mengganggu aliran darah di ginjal, jantung dan otak. Hal ini

berdampak pada peningkatan terjadinya gagal ginjal, penyakit jantung koroner, stroke dan demensia. Perlunya perhatian akan hipertensi dan diagnosisnya serta pengontrolan tekanan darah dengan terapi yang tepat merupakan faktor kritis untuk mengurangi tingkat kematian dan keparahan dari kardiovaskuler (Fadlilah & Lanni, 2020).

Perubahan gaya hidup (penurunan berat badan, olahraga, dan pembatasan asupan natrium) dan intervensi fisik dan mental setidaknya sama efektifnya dengan obat-obatan dan biasanya tidak memiliki efek samping (Atmojo et al., 2019). Saat ini telah banyak dilakukan penelitian nonfarmakologi untuk mengontrol tekanan darah tinggi, salah satunya melalui penggunaan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah tinggi adalah metode relaksasi Benson. (Dalimartha, 2021). Berdasarkan hasil diatas menyebutkan bahwa salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi relaksasi benson.

Terapi relaksasi benson dengan tekanan darah adalah terapi yang diberikan kepada penderita hipertensi yang bertujuan untuk mengatasi tekanan darah tinggi dan ketidakteraturan denyut jantung. Pada keadaan relaksasi menyebabkan terjadi penurunan rangsangan emosional dan area pengatur fungsi kardiovaskular seperti hipotalamus posterior yang akan menurunkan tekanan darah, sedangkan rangsangan pada area pre optik menimbulkan efek penurunan arteri dan frekuensi denyut jantung yang dijalarakan melalui pusat kardiovaskular dari medulla.

Relaksasi memberikan respon melawan masa discharge (pelepasan impuls secara masal) pada respon stres dari sistem saraf simpatis (Aspiani, 2014). Dimana pada sistem saraf simpatis berperan dalam meningkatkan denyut jantung, kemudian pada saat dalam keadaan berelaksasi yang bekerja yaitu sistem saraf parasimpatis. Apabila terapi ini di lakukan dengan teratur dapat menurunkan tekanan darah dan kecemasan sehingga dapat berdampak pada perbaikan fungsi tubuh (Wartonah *et al*, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa terapi relaksasi benson menurunkan sakit otot, air hangat akan merangsang saraf yang terdapat pada kaki untuk merangsang beroreseptor, dimana baroreseptor merupakan refleks paling utama dalam menentukan kontrol regulasi pada denyut jantung dengan tekanan darah (Febriyanti & ridalni, 2021).

Berdasarkan dari hasil tersebut dari kedua responden mengalami penurunan dari hipertensi sedang dan ringan. Didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Surahmawati & Novitayanti (2021) yang menjelaskan bahwa Rata-rata tekanan darah pada kelompok eksperimen setelah dilakukan teknik relaksasi benson 5 kali selama 1 minggu. Selain itu pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2024) dijelaskan bahwa relaksasi benson yang telah dilakukan pada 3 responden dengan 5 hari perlakuan dengan durasi 15 menit ditemukan hasil teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Islam Malahayati Medan.

Sejalan dengan teori yang di ungkapkan oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Meiyana *et al*, (2022), bahwa ada pengaruh yang signifikan dari relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada penderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sartika dan Krisnantoro (2021), tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap dengan hipertensi. Penelitian yang sama dilakukan oleh Royani *et al*, (2022) tentang relaksasi benson untuk menurunkan

tekanan darah pasien hipertensi. Relaksasi benson dilakukan di rumah selama 5 kali dalam seminggu dengan lama waktu 10-15 menit setiap latihan.

Selama melakukan relaksasi benson terjadi pengaktifan saraf parasimpatis yang menstimulasi turunya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis (Sukarmin & Rizka 2019). Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi (Pratiwi & Fitri, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dari pembahasan yang telah diuraikan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi benson: tekanan darah kedua responden yaitu termasuk dalam kategori hipertensi derajat 3 dan kategori hipertensi derajat 2.
2. Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson: tekanan darah kedua responden yaitu termasuk dalam kategori hipertensi derajat 2 dan kategori hipertensi derajat 1.
3. Perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson: tekanan darah kedua responden mengalami penurunan yaitu kategori hipertensi derajat 3 menjadi derajat 2 dan kategori hipertensi derajat 2 menjadi derajat 1.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. 2020. *Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly)*. 5(2), 35-42.
- Anies, Anies. 2020. *Berbagai Penyakit Pada Usia Lanjut*. Peetama. Yogyakarta.
- Anih Kurnia. 2020. *Self Management Hipertensi*. Surabaya: CV. jakad Media Publishing.
- Anugerah et., 2022. 2022. "Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur." *Journal of Bionursing* 4(1):44-54. doi: 10.20884/1.bion.2022.4.1.128.
- Arifin, Zainul. 2022. *Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Untuk Penurunan Tekanan Darah*. Malang: Media Nusa Creativi.
- Atmojo, Joko Tri, Made Mahaguna Putra, Ni Made Dewi Yunica Astriani, Putu Indah Sintya Dewi, and Tjahja Bintoro. 2019. "Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan* 8(1):51-60. doi: 10.37341/interest.v8i1.117.
- Azizah, Cindi Oktavia, Uswatun Hasanah, Asri Tri Pakarti, Akademi Keperawatan Dharma, and Wacana Metro. 2021. "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Blood Pressure of Hypertension Patients." *Jurnal Cendikia Muda* 1(4):502-11.

- Buana, Tri, Shanty Chloranyta, and Rusmala Dewi. 2021. "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi." *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)* 2(1):36-41. doi: 10.57084/jiksi.v2i1.634.
- Fauziah, Tambunan, Nurmayni, Rahayu Putri, Sari Pidia, and Suci Sari. 2021. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap "Yuk Kenali Pencegahan Dan Penanganannya."*
- Febriyanti, Febriyanti, Viki Yusri, and Nova Fridalni. 2021. "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi." *Menara Ilmu* 15(1). doi: 10.31869/mi.v15i1.2508.
- Habil, R., and B. Berlianti. 2023. "Kehidupan Ekonomi, Sosial, Dan Kesehatan Lansia Dalam Pengasuhan Keluarga Di Lingkungan IV Galang Kota." *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan ...* 2(1):108-21. doi: 10.55123/sosmaniora.v2i1.1764.
- Imam, Bukhori, and Wijaya Leni. 2022. "Pengaruh Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi." *Jurnal Medika Usada* 5(2):51-57.
- Kania Rahsa Puji, Lela, Frida Kasumawati, Tri Okta Ratnaningtyas, Fenita Purnama Sari Indah, Nur Hasanah, Nurwulan Adi Ismaya, and Putri Handayani. 2023. "Socialization of Causal Factors and Methods to Prevent Hypertension in the Working Area of Pondok Benda Community Health Center South of Tangerang." *Jurnal Abdi Masyarakat* 4(1):27-43.
- Kemkes. 2020. "Pengertian Hipertensi Menurut WHO: Risiko Dan Pencegahannya."
- Khotimah, Anis, Parmadi Sigit Purnomo, and Riza Yulina Amry. 2021. "Pengaruh Keturunan, Obesitas Dan Gaya Hidup Yang Mempengaruhi Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandak II Bantul DIY Tahun 2019." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 13(1):34-40. doi: 10.52022/jikm.v13i1.106.
- Margiyati Margiyati, and Anggrai Putri Setyajati. 2023. "Penerapan Terapi Relaksasi Befeile:///C:/Users/Endang Ninik/Downloads/Royani-Gugun (6).Pdfson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang." *Jurnal Keperawatan Sisthana* 8(1):37-46. doi: 10.55606/sisthana.v8i1.227.
- Octa, Yanda H., Arwani, and Fajar Surachmi. 2022. "Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Pada Hipertensi Grade I Untuk Menurunkan Tekanan Di Desa Kembangarum."
- Pratiwi, Katharina Ayu, Sapti Ayubbana, and Nury Luthfiyatil Fitri. 2021. "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro." *Jurnal Cendikia Muda* 1(1):90-97.
- Probosiwi, Neni, Tsamrotul Ilmi, Nur Fahma Laili, Mujtahid Bin, Abd Kadir, Program Studi, Profesi Apoteker, Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, and S. 1. Farmasi. 2023. "Edukasi Terapi Hipertensi Dan Pemanfaatan Herbal Jus Untuk Terapi Alternatif." *Jurnal Abdi Masyarakat Universitas Kadiri* 6(2):149-55.
- Safitri, Arum Reyan, and Rita Ismawati. 2018. "Efektifitas Teh Buah Mengkudu Dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi (Studi Di UPTD . Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2018) Effectiveness Noni Fruit Tea In Lowering Blood Pressure Elderly With Hypertension." *Amerta Nutr* 163-71. doi: 10.20473/amnt.v2.i2.2018.163-171.

- Salsabila, Ariq Hasna, and Herniwati Retno Handayani. 2020. "Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi Terhadap Keputusan Penduduk Lanjut Usia Untuk Bekerja." *Diponegoro Journal of Economics* 9(2):91-104.
- Saputra, Roni, Budhi Mulyadi, and Mahathir. 2020. "Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dan Akupresur Titik Taichong." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 20(3):942. doi: 10.33087/jiubj.v20i3.1068.
- Sukarmin, and Hirmawan Rizka. 2019. "Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Daerah Kudus." *Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus* 6(3):86-93.
- Surani, Vincencius, Lilik Pranata, Sri Indaryati, and Keristina Ajul. 2023. "The Effect of the Benson Relaxation Technique on Insomnia Levels in the Elderly." *Formosa Journal of Science and Technology* 2(1):245-56. doi: 10.55927/fjst.v2i1.2787.
- Wartolah, Wartolah, Eska Riyanti, Nelly Yarden, Santa Manurung, and Nurhalimah Nurhalimah. 2022. "Relaksasi 'Benson' Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi." *Jkep* 7(2):234-42. doi: 10.32668/jkep.v7i2.940.
- Yanti, Dian Anggri, and Dila Rizkia. 2022. "Pengaruh Terapi Isometric Handgrip Terhadap Tekanan Puskesmas Batang Kuis The Effect of Isometric Handgrip Therapy Toward Blood Pressure on Hypertension Patients in the Work Area OF Batangkuis Public Health Center." 4(2). doi: 10.35451/jkf.v4i2.948.
- Yulendasari, Rika, and Djunizar Djamaludin. 2021. "Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Holistik Jurnal Kesehatan* 15(2):187-96. doi: 10.33024/hjk.v15i2.4393.