

INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 26, 2021

Revised: July, 16, 2021

Available online: July, 18, 2021

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

## Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamaludin

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati.

Korespondensi Penulis: Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

### Abstract

#### Effect of Benson relaxation technique on blood pressure in patients with hypertension

**Background:** Hypertension management is classified into non-pharmacological and pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy is believed to be safer and has a positive effect. The technique is Benson relaxation, this technique focuses more attention. So it can create a calm environment and can control blood pressure.

**Purpose:** To know effect of Benson's relaxation technique on blood pressure in patients with hypertension at Poncowati Health Center, Central Lampung.

**Method:** Quantitative research with the research design "Quasy Experimental" with using Nonequivalent control group design/non randomized control group pretest posttest design. The research subjects were 32 respondents who were divided into two groups. Data analysis used parametric statistical paired T test and unpaired T test (Independent T Test).

**Results:** There is an effect of Benson relaxation therapy on reducing blood pressure in patients with hypertension, where the average difference in systolic blood pressure between the intervention group and the control group is 8.063 ( $p$ -value 0.000) and diastolic blood pressure of 4.188 ( $p$ -value 0.003).

**Conclusion:** There is an effect of Benson relaxation therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients.

**Keywords:** Benson relaxation; Blood pressure; Patient; Hypertension

**Pendahuluan:** Penatalaksanaan hipertensi dikelompokkan menjadi terapi nonfarmakologi dan terapi farmakologi. Terapi nonfarmakologi diyakini lebih aman dan memberikan efek positif. Salah satu tekniknya yaitu relaksasi benson, teknik ini lebih memusatkan perhatian. Sehingga dapat menciptakan lingkungan yang tenang dan dapat mengontrol tekanan darah.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Poncowati Lampung Tengah.

**Metode:** Eksperimen semu (*quasi experiment design*) dengan bentuk *Nonequivalent control group design/non randomized control group pretest posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 32 responden yang dibagi menjadi dua kelompok. Analisa data menggunakan statistik parametrik uji T berpasangan (*Paired T Test*) dan uji T tidak berpasangan (*Independent T Test*).

**Hasil:** Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi dengan selisih rata-rata tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol adalah sebesar 8,063 ( $p$ -value 0,000) dan diastolik sebesar 4,188 ( $p$ -value 0,003).

**Simpulan:** Adanya pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** Relaksasi benson; Tekanan darah; Pasien; Hipertensi

## PENDAHULUAN

Perubahan demografis, urbanisasi dan globalisasi gaya hidup tidak sehat telah membawa dampak yang cukup luas terhadap terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler dimana faktor risiko utamanya adalah hipertensi yang dikenal sebagai *silent-killer* atau pembunuh tak terlihat yang jarang menimbulkan gejala (World Health Organization, 2013). Hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan akan merusak pembuluh darah organ target (Smeltzer, 2018). Hipertensi menjadi isu kesehatan masyarakat yang sangat penting. World Health Organization (WHO) mengidentifikasi bahwa tekanan darah di atas normal menjadi penyebab 62% penyakit serebrovaskular dan 49% penyakit jantung iskemik di seluruh dunia (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2016).

Saat ini penderita hipertensi mencapai sekitar 970 juta orang di dunia dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,56 milyar orang. Di Amerika Serikat hipertensi merupakan diagnosa primer yang umum karena menyerang hampir 50 juta penduduk sekitar 69% orang dewasa yang telah melewati 18 tahun sadar akan hipertensi yang mereka derita dan 58% dari mereka dirawat, tetapi hanya 31% yang terkontrol. Prevalensi hipertensi di benua Amerika lebih rendah dibandingkan dengan benua Eropa, prevalensi hipertensi di Amerika Serikat 20,3% dan Kanada 21,4% sedangkan di beberapa Negara Eropa seperti Swedia 38,4%, Italia 37,7%, Inggris 29,6%, Spanyol 40% dan Jerman 55,3% (World Health Organization, 2018).

Prevalensi hipertensi secara nasional terjadi peningkatan yaitu dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013. Kenaikan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Barat, yakni dari 4,7% pada tahun 2007 menjadi 9,6% pada 2013 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Sementara itu,

berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, menunjukkan bahwa pengukuran pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun terjadi peningkatan cukup signifikan 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Prevalensi hipertensi yang terjadi di Provinsi Lampung juga meningkat, pada hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2007 sebesar 5,2% dan pada tahun 2013 meningkat menjadi 7,4%. Kasus hipertensi tertinggi terjadi di Kabupaten Lampung Barat dan Lampung Utara masing-masing 10,2%, sementara Kabupaten Lampung Tengah sebesar 5,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Peningkatan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi faktor risiko yang dapat dikendalikan dan faktor yang tidak dapat dikendalikan. Beberapa faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan, diantaranya asupan tinggi natrium, asupan rendah kalium, rendah kalsium, rendah magnesium, obesitas, alkohol, perilaku merokok, dan resistensi insulin. Sementara faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan mencakup faktor genetik, riwayat keluarga, usia, dan ras (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2016).

Tingginya insiden hipertensi dapat berdampak pada meningkatnya angka kematian di dunia karena komplikasi dari hipertensi cukup banyak. Apabila tidak ditanggulangi maka dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan arteri sampai organ yang mendapat suplai darah dari arteri tersebut. Komplikasi hipertensi dapat menyebabkan terjadinya gagal jantung dan penyakit jantung koroner, dan menimbulkan risiko stroke. Selain itu, peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan terjadinya kerusakan ginjal dan retinopati, serta dapat menimbulkan kebutaan (Wijaya, & Putri, 2013). Hipertensi akan menyebabkan perubahan pembuluh darah yang berdampak pada tingginya tekanan darah. Sehingga pengobatan dini pada hipertensi sangat penting untuk mencegah timbulnya penyakit komplikasi (Muttaqin, 2014).

Penatalaksanaan hipertensi dikelompokkan menjadi terapi nonfarmakologi dan terapi

**Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamaludin**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati.

Korespondensi Penulis: Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>

## Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

farmakologi. Terapi nonfarmakologi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya, sedangkan terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah pasien. Tidak dapat dipungkiri bahwa terapi farmakologi atau obat-obatan merupakan jenis terapi yang dalam batas-batas tertentu merugikan dan berdampak negatif terhadap tubuh manusia bila digunakan dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologi diyakini lebih aman dan memberikan efek positif. Diantara algoritma penanganan hipertensi melalui terapi nonfarmakologis memodifikasi gaya hidup termasuk pengelolaan stres dan kecemasan menggunakan teknik relaksasi (Lewis, & Lieberman, 2000; Triyanto, 2014).

Manajemen stres melalui teknik relaksasi telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Salah satu teknik relaksasi yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi Benson. Respon relaksasi Benson diperkirakan menghambat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat serta meningkatkan aktivitas parasimpatis yang dikarakteristikan dengan menurunnya otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu fungsi neuroendokrin (Triyanto, 2014). Relaksasi Benson merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang yang berfokus pada ungkapan tertentu dengan pengucapan berulang-ulang menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien. Pembacaan berulang-ulang pada unsur keyakinan, keimanan terhadap Tuhan dapat menimbulkan respons relaksasi yang kuat (Solehati, & Kosasih, 2015).

Relaksasi Benson terbukti berpengaruh terhadap tekanan darah penderita hipertensi dengan p-value 0,000 (Sartika, & Sudyasih, 2017). Selain itu, relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dengan p-value  $0,000 < \alpha < 0,05$  (Salafudin, & Handayani, 2015).

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Aplikasi Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Poncowati Lampung Tengah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi experiment design*) dengan bentuk *Nonequivalent control group design/non randomized control group pretest posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 32 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu intervensi sebanyak 16 responden dan kontrol sebanyak 16 responden. Untuk kelompok intervensi dilakukan secara individu di rumah masing-masing selama 5 hari dengan frekuensi 1 kali sebelum tidur dan berdurasi selama 5 menit dengan keadaan pasien mengkonsumsi satu tablet obat antihipertensi sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu relaksasi benson sebagai variabel bebas dan penurunan tekanan darah sebagai variabel terikat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sphygmomanometer Digital Omron yang sudah dilakukan uji kalibrasi sebagai alat baku yang digunakan untuk mengukur tekanan darah.

Analisa data menggunakan statistik parametrik uji T berpasangan (Paired T Test) dan uji T tidak berpasangan (Independent T Test). Terdapat tiga tahap pada teknik relaksasi benson. Pertama yaitu tahap persiapan, dimulai dengan memberikan salam terapeutik kepada pasien, kemudian menyediakan lingkungan yang tenang, memvalidasi kondisi pasien, menjaga privasi pasien dan memiliki doa agar pasien dapat fokus saat relaksasi berlangsung. Selanjutnya tahap kerja dilakukan dengan memposisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman, menginstruksikan pasien memejamkan mata, kemudian menginstruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai otot wajah hingga merasa rileks, dilanjutkan dengan memberikan instruksi agar pasien dapat menarik nafas dalam melalui hidung yang ditahan selama tiga detik kemudian dihembuskan melalui mulut disertai dengan

Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamaludin

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati.

Korespondensi Penulis: Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>

Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih. Setelah itu, menginstruksikan pasien agar membuang pikiran negatif dan fokus pada doa atau kata-kata yang diucapkan selama kurang lebih 10 menit. Kemudian menginstruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup

mata selama 2 menit dan membukanya secara perlahan. Terakhir tahap terminasi yaitu mengevaluasi perasaan pasien, dilanjutkan dengan membuat kontrak pertemuan. Kemudian mengakhiri relaksasi benson dengan salam.

**HASIL**

**Tabel 1. Data Demografi Responden dan Hasil Evaluasi Intervensi Benson**

Variabel	Intervensi ( terapi benzon+ obat antihipertensi) n = 16	Kontrol (hanya obat antihipertensi) n =16
<b>Usia (Mean +SD) (Rentang) (Tahun)</b>	(43.63 ± 9.51) (33-63)	(45.69 ± 10.20) (31-64)
<b>Jenis kelamin (n/%)</b>		
Laki-laki	8/50.0	10/62.5
Perempuan	8/50.0	6/37.5
<b>Pekerjaan (n/%)</b>		
IRT	8/50.0	5/31.3
PNS	1/6.3	1/6.3
Tani	5/31.3	7/43.8
Wiraswasta	2/12.3	3/18.8
<b>Pendidikan (n/%)</b>		
Sarjana	1/6.3	1/6.3
SMA	1/6.3	2/12.5
SMP	3/18.8	3/18.8
SD	11/68.8	10/62.5
<b>Kebiasaan Merokok (n/%)</b>		
1 bungkus/hari	7/41.7	10/60.4
>1 bungkus/hari	9/57.3	6/39.6
<b>Konsumsi kopi (n/%)</b>		
1 kali/hari	10/60.4	11/65.3
>1 kali/hari	6/39.6	5/34.7
<b>Aktifitas Olahraga (n/%)</b>		
1 kali/minggu	9/54.3	8/50.0
>1 kali/minggu	7/39.6	8/50.0
<b>Berat Badan (n/%)</b>		
Kurang = <18.5	2/11.5	1/9.5
Normal = 18.5-24.9	6/38.5	7/40.5
Berlebih = 25-29.9.	6/38.5	5/34.6
Obesitas = >30	2/11.5	3/ 15.4

Rika Yulendasari\*, Djumizar Djamaludin

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati.

Korespondensi Penulis: Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>

Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

Hasil analisis tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki 18 orang (56,3%), pekerjaan paling banyak responden yaitu ibu rumah tangga sebesar 13 orang (40,6%), dan pendidikan terakhir responden paling banyak yaitu SD sebesar 21 orang (65,6%). Kemudian kebiasaan mengkonsumsi rokok (51.05%) dan mengkonsumsi kopi (62.85) lebih tinggi daripada responden yang tidak mengkonsumsi keduanya. Aktifitas olahraga responden lebih dari satu dalam seminggu (37.15%) lebih rendah daripada yang melakukan hanya sekali dalam seminggu.

**Tabel 2. Evaluasi Tindakan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

Variabel	Sebelum (pretest)	CI; 95%	Sesudah (posttest)	CI; 95%	Selisih Mean±SD	p-value
<b>Kelompok Intervensi</b>						
Sistolik (Mean+SD) (Rentang)	(151.38±5.73) (142-162)	148.32- 154.43	141.13±4.76 (130- 147)	138.59- 143.66	10.25±4.01	<b>0.000</b>
Diastolik (Mean+SD) (Rentang)	(95.75±3.00) (90-100)	94.15- 97.35	89.94±4.49 (80-97)	87.54- 92.33	5.81±4.64	<b>0.000</b>
<b>Kelompok Kontrol</b>						
Sistolik (Mean+SD) (Rentang)	149.88±5.39 (142-160)	147.00- 149.75	149.19±4.34 (140-155)	146.88- 151.50	0.69±3.61	<b>0.458</b>
Diastolik (Mean+SD) (Rentang)	94.50±3.05 (90-100)	92.87- 96.13	94.13±2.63 (90-99)	92.72- 95.53	0.37±1.86	<b>0.432</b>

Hasil analisis tabel di atas, perlakuan sebelum (*pre-test*) rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi adalah 151,38/95,75 mmHg dengan standar deviasi 5,73/3,00 mmHg. Tekanan darah minimum sistolik adalah 142 mmHg dengan maksimum 162 mmHg dan tekanan diastolik minimum 90 mmHg dengan maksimum 100 mmHg. Pada *confidence interval* 95% diyakini bahwa rata-rata tekanan darah sistolik kelompok intervensi sebelum perlakuan adalah antara 148,32-154,43 mmHg dan tekanan darah diastolik antara 94,15-97,35 mmHg.

Rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol pengukuran pertama (*pretest*) adalah 149,88/94,50 mmHg dengan standar deviasi 5,39/3,05 mmHg. Tekanan darah minimum sistolik adalah 142 mmHg, maksimum 160 mmHg dan

tekanan minimum diastolik 90 mmHg dengan maksimum 100 mmHg. Pada *confidence interval* 95% diyakini bahwa rata-rata tekanan darah sistolik kelompok kontrol sebelum perlakuan adalah antara 147,00-149,75 mmHg dan tekanan darah diastolik antara 92,87-96,13 mmHg.

Kemudian dapat dijelaskan bahwa setelah (*posttest*) intervensi rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi adalah 141,13/89,94 mmHg dengan standar deviasi 4,76/4,49 mmHg. Tekanan darah minimum sistolik adalah 130 mmHg dengan maksimum 147 mmHg dan tekanan diastolik minimum 80 mmHg, maksimum 97 mmHg. Pada *confidence interval* 95% diyakini bahwa rata-rata tekanan darah sistolik kelompok intervensi setelah perlakuan adalah antara 138,59-143,66 mmHg dan tekanan darah diastolik antara 87,54-92,33 mmHg.

Rika Yulendasari\*, Djunizar Djmaludin

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati.

Korespondensi Penulis: Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>

## Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

Rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol pengukuran kedua (*posttest*) adalah 149,19/94,13 mmHg dengan standar deviasi 4,34/2,63. Tekanan darah minimum sistolik adalah 140 mmHg dengan maksimum 155 mmHg dan tekanan minimum diastolik 90 mmHg dengan maksimum 99 mmHg. Pada *confidence interval* 95% diyakini bahwa rata-rata tekanan darah sistolik kelompok kontrol setelah perlakuan adalah antara 146,88-151,50 mmHg dan tekanan darah diastolik antara 92,72-95,53 mmHg.

## PEMBAHASAN

### Rata-rata Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Perlakuan

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa sebelum (*pre-test*) pemberian relaksasi Benson rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi adalah 151,38/95,75 mmHg dengan standar deviasi 5,73/3,00 mmHg. Tekanan darah minimum sistolik adalah 142 mmHg, maksimum 162 mmHg dan tekanan diastolik minimum 90 mmHg, maksimum 100 mmHg. Sedangkan Rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol pengukuran pertama (*pretest*) adalah 149,88/94,50 mmHg dengan standar deviasi 5,39/3,05 mmHg. Tekanan darah minimum sistolik adalah 142 mmHg, maksimum 160 mmHg dan tekanan minimum diastolik 90 mmHg, maksimum 100 mmHg.

Hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah secara abnormal secara terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi persisten dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Wijaya, & Putri, 2013). Penyebab terjadinya peningkatan hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor risiko yang dapat dikendalikan dan faktor yang tidak dapat dikendalikan. Faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan yaitu asupan tinggi natrium, asupan rendah kalium, rendah kalsium, rendah magnesium, obesitas, alkohol, perilaku merokok, dan resistensi insulin. Sedangkan faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan mencakup faktor genetik, riwayat keluarga, usia, dan ras (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sukarmin, & Rizka, 2015) tentang Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan relaksasi benson pada kelompok intervensi adalah 155,75 mmHg, rata-rata tekanan darah diastoliknya adalah 89,38 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik kelompok kontrol sebelum relaksasi benson adalah 157,25 mmHg dengan rata-rata tekanan diastoliknya adalah 90,81 mmHg.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata tekanan darah penderita hipertensi pada hasil penelitian ini, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol berada di atas ambang batas normal atau termasuk dalam dalam kategori tinggi. Peningkatan tekanan darah pada responden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Jika dilihat karakteristik dapat kita ketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 56 tahun dengan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan relatif sama. Hipertensi primer biasanya muncul antara usia 30-50 tahun, peristiwa hipertensi akan meningkat seiring dengan meningkatnya usia (Black, & Hawks, 2014).

### Rata-rata Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sesudah Perlakuan

Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa sesudah pemberian relaksasi Benson rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi adalah 141,13/89,94 mmHg dengan standar deviasi 4,76/4,49 mmHg. Tekanan darah minimum sistolik adalah 130 mmHg, maksimum 147 mmHg dan tekanan diastolik minimum 80 mmHg, maksimum 97 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah setelah intervensi (*posttest*) adalah 149,19/94,13 mmHg dengan standar deviasi 4,34/2,63. Tekanan darah minimum sistolik adalah 140 mmHg, maksimum 155 mmHg dan tekanan minimum diastolik 90 mmHg, maksimum 99 mmHg.

Penatalaksanaan hipertensi dikelompokkan menjadi terapi nonfarmakologi dan terapi farmakologi. Terapi nonfarmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya, sedangkan terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam

Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamiludin

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati.

Korespondensi Penulis: Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>

## Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah pasien. Tidak dapat dipungkiri bahwa terapi farmakologi atau obat-obatan merupakan jenis terapi yang dalam batas-batas tertentu merugikan dan berdampak negatif terhadap tubuh manusia bila digunakan dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologi lebih diutamakan karena diyakini lebih aman dan memberikan efek positif. Diantara algoritma penanganan hipertensi melalui terapi nonfarmakologis adalah dengan memodifikasi gaya hidup termasuk pengelolaan stres dan kecemasan menggunakan teknik relaksasi sebagai langkah awal yang harus dilakukan (Lewis, 2000; Triyanto, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atmojo, et al., 2019 tentang Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dilakukan menggunakan rancangan *pre experimental design one-group pretest-posttest* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang menunjukkan bahwa rentang tekanan darah sistolik pasien hipertensi sebelum diberikan relaksasi benson adalah 120- 139 mmHg dan rentang tekanan darah diastoliknya adalah sebesar 80 - 89 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi sesudah diberikan relaksasi benson adalah sebesar 149.93 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastoliknya adalah sebesar 89,33 mmHg. Penurunan tekanan darah sistolik berada pada rentang 0.56 - 1.93 mmHg dan diastolik berada pada rentang 5.16 - 0.94 mmHg.

Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukan perlakuan berupa pemberian relaksasi Benson selama 5 hari selama 5 menit setiap malam menjelang tidur, rata-rata tekanan darah penderita hipertensi kelompok intervensi lebih rendah daripada sebelum adanya perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol, perubahan terjadi relatif kecil antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini terjadi karena fokus relaksasi Benson terdapat pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Pembacaan berulang-ulang pada unsur keyakinan, keimanan terhadap Tuhan dapat menimbulkan respons relaksasi yang kuat (Solehati, & Kosasih, 2015).

### Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat perbedaan bermakna rata-rata tekanan darah penderita hipertensi antara sebelum dan sesudah perlakuan dimana selisih rata-rata tekanan darah sistolik didapatkan sebesar  $10,25 \pm 4,01$  mmHg (*p-value 0,000*) dan selisih rata-rata tekanan darah diastolik adalah sebesar  $5,81 \pm 4,64$  mmHg (*p-value 0,000*).

Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan bermakna rata-rata tekanan darah antara sebelum dan sesudah perlakuan dimana selisih rata-rata tekanan darah sistolik hanya sebesar  $0,69 \pm 3,61$  mmHg (*p-value 0,458*) dan diastolik sebesar  $0,37 \pm 1,86$  mmHg (*p-value 0,432*).

Pada hasil uji beda menggunakan *independent t-test* diketahui bahwa sebelum perlakuan tidak terdapat perbedaan bermakna rata-rata tekanan darah antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol, baik pada tekanan darah sistolik (*p-value 0,451*) maupun tekanan darah diastolik (*p-value 0,252*). Sedangkan setelah perlakuan rata-rata tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terbukti terdapat perbedaan bermakna dengan selisih rata-rata tekanan darah sistolik adalah sebesar  $-8,063$  (*p-value 0,000*) dan diastolik sebesar  $-4,188$  (*p-value 0,003*), dengan demikian maka relaksasi Benson terbukti berpengaruh terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

Salah satu teknik relaksasi yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi Benson. Respon relaksasi Benson diperkirakan menghambat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat serta meningkatkan aktivitas parasimpatis yang dikarakteristikan dengan menurunnya otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu fungsi neuroendrokrin (Triyanto, 2014).

Relaksasi Benson sendiri merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang. Fokus relaksasi ini terdapat pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan

Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamiludin

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati.

Korespondensi Penulis: Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>



## Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien. Pembacaan berulang-ulang pada unsur keyakinan, keimanan terhadap Tuhan dapat menimbulkan respons relaksasi yang kuat (Solehati, & Kosasih, 2015). Ungkapan seperti zikir dan doa dari sudut pandang ilmu kesehatan mental merupakan terapi psikiatrik, setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Hal ini dikarenakan zikir dan doa mengandung unsur spiritual kerohanian, keagamaan, yang dapat membangkitkan harapan dan percaya diri pada diri klien atau penderita, yang pada gilirannya kekebalan tubuh dan kekuatan psikis meningkat (Hawari, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukarmin & Rizka (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah benson relaksasi pada kelompok intervensi ( $p : 0,027$  untuk sistolik dan  $p: 0,041$  untuk diastolik), artinya secara statistik terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pemberian relaksasi Benson rata-rata tekanan darah sistolik turun sebesar 11,03 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik turun sebesar 5,54 mmHg. Ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur (Sartika, 2017).

Berdasarkan uraian hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa relaksasi Benson terbukti efektif terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Sebelum pemberian relaksasi Benson, rata-rata tekanan darah responden relatif tinggi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah usia, jenis kelamin ataupun faktor gaya hidup dimana pada hasil penelitian rata-rata usia responden berada pada usia risiko tinggi terhadap terjadinya hipertensi. Tekanan darah tinggi terbanyak disebabkan oleh faktor penyempitan pembuluh darah yang dapat

diakibatkan oleh penumpukan lipid, glukosa darah dan aktifitas hormonal seperti epinefrin dan norepinefrin. Benson relaksasi bekerja pada sistem hormonal dengan cara menurunkan aktifitas epinefrin dan norepinefrin yang dapat dipicu oleh adanya stress yang berlebihan (Price, et al., 2005; Sukarmin, 2015).

Penelitian yang dilakukan Aryana, & Novitasari pada tahun 2013 tentang pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan stress merekomendasikan adanya latihan benson relaksasi selama rata-rata 5 kali dalam seminggu. Latihan ini selain menurunkan stress juga dapat meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan psikis.

Proses pernafasan pada relaksasi Benson merupakan proses masuknya O<sub>2</sub> 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 nadi untuk memenuhi kebutuhan akan O<sub>2</sub>. Apabila O<sub>2</sub> dalam untuk 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). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar di bawah otak juga menghasilkan  $\beta$  endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya encephalin dan  $\beta$  endorphin akan merasa lebih rileks dan nyaman (Taylor, et al., 2001; Aryana, & Novitasari, 2013). Seiring dengan menurunnya kecemasan dan stres maka tekanan darah akan menurun karena tekanan darah naik sebagai respons terhadap stres fisiologis dan psikologis serta kecemasan (LeMone, Burke, & Bauldaff, 2015).

kelompok intervensi dengan kelompok kontrol adalah sebesar 8,063 ( $p$ -value 0,000) dan diastolik sebesar 4,188 ( $p$ -value 0,003).

## SIMPULAN

Terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Poncowati Lampung Tengah dengan selisih rata-rata tekanan darah sistolik antara

**Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamiludin**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati.

Korespondensi Penulis: Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>



Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

## SARAN

Penderita hipertensi dianjurkan dapat menggunakan relaksasi benson secara mandiri dan teratur. Selain mudah dilakukan, terapi ini telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Bagi tenaga kesehatan khususnya yang bertugas di Puskesmas hendaknya terus berupaya memberikan penyuluhan - penyuluhan kesehatan kepada penderita hipertensi agar memanfaatkan terapi relaksasi Benson sebagai salah satu terapi alternatif yang dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah agar berada dalam batas normal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryana, K. O., & Novitasari, D. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 1(2).
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51-60.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riskesdas Dalam Angka Provinsi Lampung*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldaff, G. (2015). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. EGC.
- Lewis, D. A., & Lieberman, J. A. (2000). Catching up on schizophrenia: natural history and neurobiology. *Neuron*, 28(2), 325-334.
- Muttaqin, A. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Price, J. W., Price, J. R., & Perry, T. L. (2005). Excessive hypertension and pulmonary edema after electroconvulsive therapy. *The journal of ECT*, 21(3), 174-177.
- Salafudin, & Handayani, S. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Larasati Dusun Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 06(02), 150-159.
- Sartika, O. D., & Sudyasih, T. (2017). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Balai Pstw Unit Budi Luhur Yogyakarta.
- Smeltzer, S. C. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. (E. A. Mardella, Ed., D. Yulianti & A. Kimin, Penerj.) (Edisi 12). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. (Anna, Ed.). Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sukarmin, & Rizka, H. (2015). Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus. *Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus*, 6(3), 86-93. Diambil dari file:///C:/Users/USER/Downloads/134-245-1-SM (1).pdf

Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamaludin

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati.

Korespondensi Penulis: Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>

Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

- Suslia & P. P. Lestari, Ed., R. A. Nampira, Yudhistira, & S. citra Eka, Penerj.) (Edisi 8, Vol. 2). Singapura: Elsevier Inc.
- Taylor, A., Butt, W., Rosenfeld, J., Shann, F., Ditchfield, M., Lewis, E., & Tibballs, J. (2001). A randomized trial of very early decompressive craniectomy in children with traumatic brain injury and sustained intracranial hypertension. *Child's Nervous System*, 17(3), 154-162.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). *KMB1 Keperawatan Medikal Bedah: keperawatan dewasa. Buku 1* (Edisi 1). Yogyakarta: Nuha Medika
- World Health Organization. (2013). *A Global Brief on Hypertension: silent killer, global public health crisis*. Diambil dari [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/79059/WHO\\_DCO\\_WHD\\_2013.2\\_eng.pdf;jsessionid=B69E28629402DD7F6955597C93FB97E6?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/79059/WHO_DCO_WHD_2013.2_eng.pdf;jsessionid=B69E28629402DD7F6955597C93FB97E6?sequence=1)
- World Health Organization. (2018). *Reised Blood Pressure*. Diambil dari [https://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/blood\\_pressure\\_prevalence\\_text/en/](https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence_text/en/)

**Rika Yulendasari\*, Djumizar Djamaludin**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati.  
Korespondensi Penulis: Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>