

PENERAPAN RELAKSASI *BENSON* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI

APPLICATION OF BENSON RELAXATION TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION

David Nurghani¹, Janu Purwono², Ludiana³
^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacan Metro
E-mail: davidnurghani3@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu melebihi 140/ 90 mmHg. Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi yaitu relaksasi *Benson*. Relaksasi *Benson* sebagai intervensi dalam menurunkan tekanan darah, seperti ungkapan *Astagfirullahaladzim*. Tujuan penerapan menggambarkan penerapan pemberian relaksasi *Benson* untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Purwosari, Kecamatan Metro Utara. Metode: menggunakan desain studi kasus. Subyek adalah Tn. S yang menderita hipertensi primer. Hasil: Sebelum dilakukan penerapan relaksasi *Benson*, klien menderita hipertensi hipertensi derajat II dengan tekanan darah 160/90 mmHg. Setelah dilakukan penerapan relaksasi *Benson* terjadi perubahan pada klien. Penerapan relaksasi *Benson* dilakukan selama 7 hari selama 15 menit. Kesimpulan: Setelah dilakukan penerapan relaksasi *Benson* terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi *Benson*, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension is a circulatory system disorder that causes an increase in blood pressure above normal values, which is more than 140/90 mmHg. Non-pharmacological therapy that can be done for hypertension sufferers is Benson relaxation. Benson relaxation as an intervention in lowering blood pressure, as the expression *Astagfirullahaladzim*. This research aims is to describe the application of Benson relaxation to reduce blood pressure in hypertensive patients in the Purwosari Health Center, North Metro District. This research using a case study design. Subjects was Mr. S suffering from primary hypertension. Before the implementation of Benson relaxation, the client suffered from hypertension grade II hypertension with a blood pressure of 160/90 mmHg. After the implementation of Benson relaxation there is a change in the client. The application of benson relaxation was carried out for 7 days for 15 minutes. After the implementation of Benson relaxation, there was a decrease in blood pressure in patients.

Keywords: Hypertension, Benson Relaxation, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* atau pembunuh siluman karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu melebihi 140/ 90 mmHg. Gejala-gejala akibat hipertensi seperti pusing, gangguan penglihatan dan sakit kepala sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka di atas normal¹.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2011 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita hipertensi².

Prevalensi hipertensi nasional berdasarkan Riskesdas 2018 sebesar 31,7% dan merupakan 10 besar penyakit yang ada di Propinsi Lampung. Hasil penelitian kinerja UPT Puskesmas Purwosari menunjukkan bahwa kunjungan hipertensi tahun 2018

sebanyak 2.063 kasus, mengalami peningkatan dari tahun 2017 sebanyak 1.918 kasus. Hipertensi menduduki peringkat kedua dalam sepuluh penyakit terbanyak tahun 2018. Penderita hipertensi yang melakukan pengobatan teratur tidak mencapai 50% dari total penderita hipertensi yang ada di wilayah UPT Puskesmas Purwosari³.

Gejala klinis yang timbul pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual, muntah, akibat peningkatan tekanan darah intrakranial, penglihatan kabur akibat kerusakan retina akibat hipertensi, ayunan langkah yang tidak mantab karena kerusakan susunan saraf pusat, nokturia karena peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus, edema dependen dan pembengkakan akibat peningkatan tekanan kapiler⁴.

Terapi hipertensi dapat dikelompokkan menjadi terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah pasien. Terapi nonfarmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya.

Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi yaitu

dengan menggunakan hipnoterapi, distraksi, massage, musik dan *slow deep breathing* atau relaksasi *Benson*, terapi bekam⁵. Terapi relaksasi *Benson* adalah teknik relaksasi yang menggabungkan antara teknik respon rileksasi dan sistem keyakinan individu/ *fact factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. Relaksasi *Benson* sebagai intervensi dalam menurunkan tekanan darah, seperti ungkapan *Allah, Astagfirullahaladzim*, tenang, stres berkurang⁶.

Hasil penelitian Pratiwi, Hasneli & Ernawaty tentang pengaruh teknik relaksasi *Benson* dan murottal Al-Quran terhadap tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi primer mengatakan bahwa sebelum dilakukan relaksasi *Benson* sebagian besar memiliki tingkat hipertensi derajat ringan dan sedang. Setelah dilakukan relaksasi *Benson* sebagian besar responden memiliki tingkat tekanan darah ringan dan pre hipertensi⁷.

Hasil penelitian Nisa tentang pengaruh relaksasi *Benson* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Jatihurip Wilayah Kerja Puskesmas Situ Kabupaten Sumedang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara tekanan darah sebelum

penerapan relaksasi *Benson* dengan tekanan darah sesudah penerapan relaksasi *Benson*⁸. Hasil penelitian Sartika dan Kirnantoro tentang pengaruh relaksasi *Benson* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta yang dilakukan dua kali sehari pagi dan sore hari selama 7 hari menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi *Benson* terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi. Sebelum melakukan relaksasi *Benson* masuk kategori hipertensi sedang (57%), setelah melakukan relaksasi *Benson* masuk kategori ringan (86,7%). Rata-rata tekanan sistolik turun sebesar 11,03 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik turun sebesar 5,54 mmHg⁹.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis akan melakukan penerapan pemberian relaksasi *Benson* untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Purwosari, Kecamatan Metro Utara karena merupakan teknik relaksasi yang mudah dilakukan sendiri oleh pasien dan dapat menekan biaya pengobatan.

Tujuan penerapan menggambarkan penerapan pemberian relaksasi *Benson* untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Purwosari, Kecamatan Metro Utara.

METODE

Rancangan penulisan ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) yaitu dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri unit tunggal. Subyek penerapan adalah pihak-pihak yang dijadikan sebagai sampel dalam sebuah penerapan¹⁰. Subyek dalam penerapan ini adalah pasien yang menderita hipertensi derajat I (sistolik 140 – 159 mmHg dan diastolik 90 – 99 mmHg) yang mendapatkan obat anti-hipertensi. Penerapan relaksai *Benson* telah dilakukan di Puskesmas Purwosari Kecamatan Metro Utara. Waktu penerapan dilakukan pada tanggal 08 – 14 Juli 2020.

HASIL

Karakteristik Pasien

Tabel 1. Karakteristik Pasien

Identitas	Klien
Nama Pasien	Tn. S
Umur	81 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Alamat	Purwosari
Pekerjaan	Petani
Diagnosa Riwayat Masuk Puskesmas	Hipertensi Klien datang ke puskesmas dengan keluhan sakit kepala, kepala terasa berat dan berputar.
Riwayat Kesehatan Masa lalu	Klien mengatakan sudah mengalami hipertensi sejak 2 tahun yang lalu dengan TD 180/ 90 mmHg.
Kebiasaan yang mempengaruhi kesehatan	Klien mengatakan mempunyai kebiasaan merokok sejak muda tetapi sudah berhenti sejak 2 tahun lalu. Klien juga mengatakan suka begadang sampai pagi.
TTV : RR	20 x/ menit
Nadi	80 x/ menit
TD	160/ 90 mmHg
Suhu	37,2 °C

Tabel 2. Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Penerapan Relaksasi Benson

Tekanan Darah (mmHg)							
Hari ke 1				Hari ke 2			
Pagi		Sore		Pagi		Sore	
Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
160	159	159	155/	156	150	152	152/80
/90	/90	/94	90	/85	/90	/82	
Tekanan Darah (mmHg)							
Hari ke 3				Hari ke 4			
Pagi		Sore		Pagi		Sore	
Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
154	152	152	150/	150	150	145	142/80
/80	/80	/80	80	/80	/80	/80	
Tekanan Darah (mmHg)							
Hari ke 5				Hari ke 6			
Pagi		Sore		Pagi		Sore	
Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
140	140	140	138/	135	135	130	128/75
/80	/75	/78	80	/80	/75	/75	
Tekanan Darah (mmHg)							
Hari ke 7							
Pagi		Sore					
Pre	Post	Pre	Post				
130	130	135	130/				
/80	/80	/80	80				

Keterangan:

Pagi : Pukul 09.00 WIB

Sore : Pukul 16.00 WIB

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa sebelum sebelum dilakukan teknik relaksasi *Benson* tekanan darah Tn. S 160//90 mmHg dan setelah dilakukan penerapan relaksasi *Benson* yang dilakukan selama 7 hari dengan waktu kurang lebih 15 menit. Setelah dilakukan penerapan relaksasi *Benson* terjadi penurunan tekanan darah menjadi 130/80 mmHg.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Subyek

a. Pengkajian

Data subyektif yang ditemukan pada klien sesuai dengan teori beberapa faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi sebagai berikut¹¹:

- 1) Umur (jika umur bertambah maka TD meningkat); subyek dalam penerapan ini berumur 81 tahun. Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya usia, maka semakin tinggi mendapat resiko hipertensi. Insiden hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya usia. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah. Tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan distolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan, inilah yang terjadi pada usia

lanjut, dimana dingsing arterinya telah menebal dan kaku karena *arteriosklerosis*.

- 2) Kebiasaan hidup seperti: subyek dahulu adalah seorang perokok dan mempunyai kebiasaan begadang sampai pagi. Salah satu penyebab hipertensi adalah gaya hidup; merokok dan konsumsi alkohol dapat meningkatkan tekanan darah, bila gaya hidup menetap. Merokok menyebabkan vasokonstriksi, saat seseorang merokok, tekanan sadar meningkat dan akan kembali ke nilai dasar dalam 15 menit setelah berhenti merokok. Merokok dapat meningkatkan risiko komplikasi pada pasien hipertensi seperti penyakit jantung dan stroke. Nikotin dalam tembakau membuat jantung bekerja lebih keras karena menyempitkan pembuluh darah dan meningkatkan frekuensi denyut jantung serta tekanan darah

Penyebab hipertensi esensial atau hipertensi primer yaitu: 1) genetik; individu yang mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi, berisiko tinggi untuk mendapatkan penyakit ini, 2) jenis kelamin dan usia; laki-laki berusia 35-50 tahun dan wanita pasca menopause berisiko tinggi untuk mengalami hipertensi 3) gaya hidup; merokok dan konsumsi alkohol dapat

meningkatkan tekanan darah, bila gaya hidup menetap.

Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi yaitu dengan menggunakan hipnoterapi, distraksi, massage, musik dan *slow deep breathing* atau relaksasi *Benson*. Terapi relaksasi *Benson* merupakan respon relaksasi pernapasan dengan memusatkan perhatian sehingga dapat menciptakan lingkungan yang tenang. Relaksasi *Benson* dilakukan secara rutin dapat mengontrol stres seperti marah, kecemasan, mempengaruhi detak jantung, nyeri kronik, depresi, tekanan darah, aktivitas otak, insomnia dan dapat meningkatkan rasa tenang setelah melakukan¹².

Tekanan darah sistolik dan diastolik pasien setelah melakukan relaksasi *Benson* masuk dalam kategori pre hipertensi. Penerapan relaksasi benson dilakukan selama 7 hari selama 15 menit. Dari hasil penerapan diketahui terjadi penurunan tekanan darah. Cara kerja teknik relaksasi *Benson* yaitu berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur yang disertai sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik napas dalam. Pernapasan yang panjang akan memberikan energi yang cukup karena pada waktu menghembuskan napas mengeluarkan karbondioksida (CO₂). Pada saat menghirup napas dalam

mendapatkan oksigen (O₂) yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat menarik napas dalam, otot pada dinding perut (rektus abdominalis, transverse oblique) akan menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas yang dapat menyebabkan tingginya tekanan intra abdominal sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior ataupun aorta abdominalis yang menyebabkan aliran darah (vaskularisasi) meningkat ke seluruh tubuh terutama pada organ-organ vital seperti otak sehingga oksigen tercukupi di dalam otak dan tubuh menjadi rileks¹³.

Pada saat keadaan relaksasi menyebabkan penurunan rangsangan emosional dan penurunan rangsangan pada area pengatur fungsi kardiovaskular seperti hipotalamus posterior yang akan menurunkan tekanan darah. Rangsangan pada area pre optik menimbulkan efek penurunan arteri dan frekuensi denyut jantung yang dijalarkan melalui pusat kardiovaskular dari medulla. Relaksasi memberikan respon melawan masa *discharge* (pelepasan impuls secara masal) pada respon stres dari sistem saraf simpatis. Pada sistem saraf simpatis berperan dalam meningkatkan denyut jantung, sedangkan pada saat relaksasi yang bekerja yaitu sistem saraf parasimpatis. Relaksasi dapat menekan rasa stres, tegang

dan cemas dengan cara resiprok (saling berbalasan).

Keberhasilan teknik relaksasi *Benson* dipengaruhi oleh beberapa elemen dasar yaitu: lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-otot tubuhnya, pasien dapat memusatkan diri selama 10 – 15 menit pada ungkapan yang telah dipilih, dan pasien bersikap positif terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu.

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan penerapan relaksasi *Benson*, klien menderita hipertensi hipertensi derajat II dengan tekanan darah 160/90 mmHg. Setelah dilakukan penerapan relaksasi *Benson* terjadi penurunan tekanan darah menjadi 130/80 mmHg. Relaksasi *Benson* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya*. Diakses tanggal 15 April 2018. www.depkes.go.id>article

- [view>sebagianbesarpenderitahipertensitidakmenyadarinya.](#)
3. Dinas Kesehatan Kota Metro. (2019). *Profil Kesehatan Kota Metro 2016*. Metro.
 4. Wijaya, A. S & Putri, Y. M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 5. Mukhlis, H., Hardono, N. S. A. H., Purwono, J., & Wahyudi, D. A. (2020). CUPPING THERAPY FOR HYPERTENSIVE PATIENTS: A QUASI-EXPERIMENTAL RESEARCH WITH TIME SERIES DESIGN. *Journal of Critical Reviews*, 7(14), 1437-1443.
 6. Solehati, T & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama.
 7. Pratiwi, L., Hasneli, Y & Ernawati, J. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Quran terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer*. JOM Vol 2 No 2, Oktober 2015
 8. Nisa, N. K. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Jatihurip Wilayah Kerja Puskesmas Situ Kabupaten Sumedang tahun 2015*. STIKES Bhakti Kencana Bandung
 9. Sartika, O.D & Kirnantoro. (2017). *Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta*. STIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
 10. Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
 11. Nurhidayat, S. (2016). *Asuhan keperawatan pada Pasien Hipertensi*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo Press.
 12. Sartika, O.D & Kirnantoro. (2017). *Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta*. STIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
 13. Atmojo, J.T., Putra, M.M., Astriani, N.M.D.Y., Dewi, P.I.S & Bintoro, T. (2018). *Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. STIKES Mamba'ul Ulum Surakarta, STIKES Buleleng Bali, *International Nursing Training Center* Bali, Akademi Keperawatan dr. Soedono Madiun.