

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
KOTA METRO**

**THE IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION ON BLOOD
PRESSURE REDUCTION IN HYPERTENSION PATIENTS IN
METRO CITY**

Katharina Ayu Pratiwi¹, Sapti Ayubbana², Nury Luthfiyatil Fitri³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: katharinaayu1011@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih. Hipertensi tidak memiliki gejala yang spesifik, dapat menyerang siapa saja, dan kapan saja, serta dapat menimbulkan penyakit degeneratif hingga kematian. Penatalaksanaan yang akan diterapkan penulis pada karya tulis ilmiah ini yaitu penerapan relaksasi benson. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan yaitu pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kesimpulan: penerapan relaksasi benson mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Saran: pasien hipertensi hendaknya dapat melakukan relaksasi benson secara mandiri untuk mengontrol atau menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Benson.

ABSTRACT

Hypertension is defined as a systolic blood pressure greater than 140 mmHg and a diastolic blood pressure greater than 90 mmHg, based on two or more measurements. Hypertension has no specific symptoms, can affect anyone, at any time, and can cause degenerative diseases to death. The management that the writer will apply in this scientific paper is the application of benson relaxation. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were hypertensive patients who had increased blood pressure. Data analysis was performed using descriptive analysis. The results showed that after applying Benson relaxation, there was a decrease in blood pressure in hypertensive patients. Conclusion: the application of Benson relaxation can reduce blood pressure in hypertensive patients. Suggestion: hypertensive patients should be able to perform benson relaxation independently to control or lower blood pressure.

Keywords : Hypertension, High Blood Pressure, Benson Relaxataion.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, distritmia, gagal jantung dan stroke¹. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah².

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 persentase hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 yaitu 8.4%. Sedangkan di Provinsi Lampung persentase hipertensi pada tahun 2018 yaitu 8.2 %³. Sedangkan hasil laporan dari Pelayanan Kesehatan Dasar Kota Metro, didapatkan sepuluh penyakit terbanyak di Kota Metro tahun 2018 dan hipertensi menempati urutan pertama dari 10 penyakit terbanyak di Kota Metro, yaitu dengan angka kejadian 18442 penderita atau 24,01%⁴.

Berdasarkan data *medical record* di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jendral Ahmad Yani Metro pada

tahun 2019 hipertensi menempati urutan ke-7 dari 10 besar penyakit yang ada di Ruang Penyakit Dalam C RSUD Jend. Ahmad Yani Metro dengan jumlah 82 penderita⁵.

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian⁶.

Hipertensi dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang spesifik, dapat menyerang siapa saja, dan kapan saja, serta dapat menimbulkan penyakit degeneratif hingga kematian. Menurut beberapa penelitian, orang yang menderita hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih besar untuk terkena stroke dan

6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung ⁶.

Penatalaksanaan hipertensi berfokus pada menurunkan tekanan darah kurang dari 140 mmHg sistolik dan 90 mmHg diastolik. Resiko komplikasi seperti gangguan kardiovaskular (penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke) atau penyakit ginjal akan menurun saat tekanan darah rata-rata kurang dari 140/90 mmHg ¹.

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan non-farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi⁷.

Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi yaitu dengan menggunakan hipnoterapi, distraksi, massage, musik dan *slow deep breathing* atau relaksasi *Benson*, terapi bekam⁸.

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu terapi non farmakologi yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi⁹.

Teknik relaksasi benson berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam, dengan menarik nafas dalam akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia) ¹⁰.

Apabila oksigen dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks

akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghilangkan *conticothropin releaxing factor*, sehingga kelenjar dibawah otak juga ikut terangsang untuk meningkatkan produksi *proopioid melanocothin* (POMC) dan terjadi peningkatan produksi enkephalin oleh medulla adrenal. Selain itu kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β *endorphine* sebagai neurotransmitter. Selama melakukan relaksasi benson terjadi pengaktifan saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. 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 hipertensi⁹.

Tujuan penerapan relaksasi benson yaitu untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain stadi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu dengan pasien hipertensi. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan standar operasional prosedur (SOP) dalam melakukan relaksasi benson. Pengkajian pengukuran tekanan darah mengacu pada klasifikasi hipertensi menurut JNC VII.

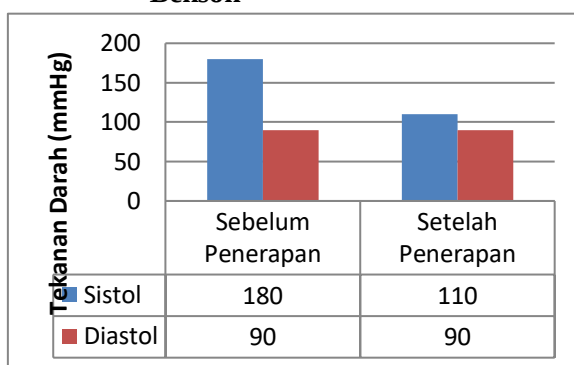
HASIL

Karakteristik dan gambaran subyek penerapan yaitu Ny. A, berusia 34 tahun, tingkat pendidikan SMA, klien mengatakan masuk Rumah Sakit dengan diagnosa medis hipertensi. Pada saat dilakukan pengkajian ditemukan TD 180/90 mmHg, Nadi 88x/menit, RR 20 x/menit. Klien mengatakan menderita hipertensi sejak tahun 2018 atau 2 tahun yang lalu namun terkontrol. Klien mengatakan stres

karena wabah atau pandemi covid 19, klien di PHK dan sudah 1 minggu dirumah, serta klien mengatakan nyeri kepala pada tengkuk, nyeri dirasakan seperti tertimpa benda berat, skala nyeri 4, nyeri timbul setelah beraktifitas.

Tekanan darah sebelum dan setelah penerapan relaksasi benson dapat dilihat pada grafik di bawah:

Grafik 1 Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Penerapan Relaksasi Benson



PEMBAHASAN

Tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung¹⁰. Tekanan darah yang tinggi akan mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah⁶.

Resiko komplikasi apabila tekanan darah tidak ditangani yaitu terjadi

gangguan kardiovaskular (penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke) atau penyakit ginjal. Gejala awal hipertensi biasanya adalah asimtomatik, hanya ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Penatalaksanaan hipertensi berfokus pada menurunkan tekanan darah kurang dari 140 mmHg sistolik dan 90 mmHg diastolik¹.

Salah satu Penatalaksanaan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu dengan melakukan relaksasi benson. Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan sehingga teknik ini dikenal dengan nama teknik Relaksasi Benson (*Benson Relaxation*)¹².

Teknik relaksasi benson berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas

dalam, dengan menarik nafas dalam akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia)¹⁰.

Apabila oksigen dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghilangkan *corticotropin releasing factor*, sehingga kelenjar dibawah otak juga ikut terangsang untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC) dan terjadi peningkatan produksi enkephalin oleh medulla adrenal. Selain itu kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β *endorphine* sebagai neurotransmitter. Selama melakukan relaksasi benson terjadi pengaktifan saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua

fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. 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 hipertensi⁹.

Hal ini relevan berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Darmawan, Swarningsih & Wijaya (2014) tentang pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Denpasar Timur II. Penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu yaitu pada tanggal 10 Juni s/d 24 Juni 2014, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson dengan nilai *p value* sebesar 0.000¹³.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Sukarmin & Himawan (2015) tentang relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus. Relaksasi benson dilakukan di rumah selama 5 kali dengan lama waktu 5 menit setiap latihan, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan relaksasi benson terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi (dengan nilai *p value* 0,027 untuk sistolik dan 0,041 untuk diastolik)¹⁴.

Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ervadanti, Arneliwati & Erika (2019) tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi dengan nilai *p value* sebesar 0,000¹⁵.

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya, penulis dapat menyimpulkan bahwa penerapan

relaksasi benson dapat membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Sehingga pasien hipertensi dapat melakukan penatalaksanaan dalam mengontrol tekanan darah.

KESIMPULAN

Penerapan relaksasi benson pada pasien hipertensi mampu membantu menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

1. LeMone, P., Burke, KM & Bauldoff, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 3*. alih Bahasa: Subekti, B N. Jakarta: EGC.
2. WHO. (2019). *Hypertension*. diunduh pada tanggal 29 Maret 2020 dalam website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
3. Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
4. Dinkes Kota Metro. (2019). *Profil Kesehatan Kota Metro*. Kota Metro: Dinas Kesehatan Kota Metro.
5. Medikal Record RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. (2019). *10 Besar Penyakit di Ruang Penyakit Dalam C RSUD Jend. Ahmad Yani Metro*.

6. Sari, Y N I. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
7. Black, J M & Hawks, J H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Buku 2*. Jakarta : Salemba Medika.
8. 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.
9. Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Toruan, E. N. A. L. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3), 641-650.
10. Atmojo, J. T., dkk. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1).
11. Mubarak, W I., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 1*. Jakarta: Salemba Medika.
12. Solehati, T & Kosasih, C.E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan*. Bandung: PT Refika Aditama.
13. Darmawan, I. K. E., Swarningsih, O & Wijaya, N.T. (2014). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 3(1).
14. Sukarmin, S., & Himawan, R. (2015). Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 6(3).
15. Ervandanti, N., Arneliawati & Erika. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *JOM FKp*, Vol.6 No.1.