

## PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

**Meidy Tri Kusuma, Melania Wahyuningsih\*, Januar Rizqy**  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta  
*email: melania@respati.ac.id*

### ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang sering terjadi pada lansia. Hipertensi yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan gangguan kesehatan dan komplikasi. Salah satu cara non farmakologi untuk mengatasi hipertensi dengan terapi benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Duafa Ngasinan Jetis Ponorogo. Jenis penelitian quasi eksperimen dengan pretest dan posttest non-equivalent control grup. Populasi penelitian ini semua lansia penderita hipertensi 47 orang. Sampel 38 responden. Analisa data menggunakan uji Paired t-test. Hasil uji *independen t-test* tekanan darah sistolik pretest kelompok intervensi dan kelompok kontrol sig  $0,000 < 0,05$ . Hasil uji *wilcoxon* tekanan darah diastolik pretest kelompok intervensi dan kontrol  $0,000 < 0,05$ . Hasil uji *independen t-test* tekanan darah sistolik posttest pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sig  $0,005 < 0,05$ . Pemberian terapi relaksasi benson berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci :** Hipertensi, lansia, terapi relaksasi benson

### ABSTRACT

*Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over. Hypertension is a non-communicable disease that often occurs in the elderly. Hypertension that is not treated immediately can cause health problems and complications. One of the non-pharmacological ways to treat hypertension is benson therapy. This study aims to determine the effect of benson relaxation therapy on blood pressure in elderly people with hypertension at the Duafa Ngasinan Home, Jetis, Ponorogo. The type of research is quasi-experimental with pretest and posttest non-equivalent control groups. The population of the study were 47 people all elderly with hypertension Sample 38 respondents. Data analysis used Paired t-test. The results of the paired t-test systolic blood pressure pretest intervention group and control group sig  $0.000 < 0.05$ . The results for pretest diastolic blood pressure in the intervention and control groups were  $0.000 < 0.05$ . Benson relaxation therapy has an effective on lowering blood pressure.*

**Key words:** Hypertension, elderly, therapy relaxation benson

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, ada empat tahapan yaitu : Usia pertengahan (middle age) usia 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) usia >90 tahun (Marwati, 2019). Stanhope dan Lancaster (1996) mendefinisikan lanjut usia termasuk kelompok pada kategori rentan, kelompok rentan sebagai kelompok yang memiliki peningkatan risiko mengalami masalah kesehatan akibat berkurangnya kemampuan untuk menghindarkan diri dari penyakit dan tingginya paparan faktor risiko (Utami et al., 2013).

Hipertensi sering disebut *the killer disease* karena merupakan penyakit pembunuh, dimana penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi, sehingga penderita datang berobat setelah timbul kelainan organ akibat hipertensi (Kemenkes RI, 2013). Seseorang memiliki tekanan darah mencapai 140 mmHg (systole) atau lebih yang diukur ketika ia sedang duduk dan tekanan darah diastole 90 mmHg atau lebih, maka orang tersebut dikategorikan memiliki tekanan darah tinggi atau diatas rata-rata. Seseorang dapat juga dikategorikan hipertensi jika tekanan darahnya sekitar 160/90 mmHg yang diukur sebanyak tiga kali pengukuran dan tekanan darah tersebut bertahan selama dua bulan (Ridwan, 2017).

Menurut Kemenkes RI 2019, semakin bertambah tua usianya, proporsi lansia yang mengalami keluhan kesehatan semakin besar. Sebanyak 37,11% penduduk pra lansia mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, meningkat menjadi 48,39% pada lansia muda, meningkat lagi menjadi 57,65% pada lansia madya, dan proporsi tertinggi pada lansia tua yaitu sebesar 64,01%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi tertinggi penduduk lansia di provinsi Jawa timur terletak di Magetan sebanyak 20,31%, sedangkan Ponorogo di urutan ketiga sebanyak 19,23%. (BPS, 2020).

Berdasarkan data Dinkes Jatim 2019, kejadian hipertensi di Provinsi Jawa Timur, persentase hipertensi sebesar 22,71% atau sekitar 2.360.592 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 18,99% atau 808.009 penduduk dan perempuan sebesar 18,76% atau 1.146.412 penduduk. Berdasarkan data Kemenkes RI 2018, kejadian hipertensi di Ponorogo Jawa Timur diperoleh data sebesar 16,5% atau sekitar 39.004 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 13,3% atau 13.788 penduduk dan perempuan sebesar 19,0% atau 25.216 penduduk.

Salah satu terapi non farmakologis untuk penderita hipertensi yaitu terapi relaksasi benson. Terapi ini memiliki teknik relaksasi yang sederhana, mudah untuk pelaksanaannya, tidak memerlukan biaya yang banyak dan tidak memerlukan waktu yang lama. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. Relaksasi ini berfokus pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati & Kosasih, 2015). Pada tahap ini lansia cenderung meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan yaitu dengan teknik relaksasi benson (Aryana & Novitasari, 2013). Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Duafa Ngasinan Jetis Ponorogo.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen pretest dan posttest non-equivalent control grup. Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia yang menderita hipertensi di Panti Duafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo sebanyak 47 orang. Sampel diambil menggunakan *consecutive sampling*. Jumlah sampel 38 orang yang terdiri dari 19 kelompok intervensi dan 19 orang kelompok kontrol. Data penelitian diambil pada 07 Agustus sampai 09 Agustus 2021. Instrumen pada penelitian ini adalah tensimeter digital, lembar SOP terapi relaksasi benson, lembar SOP pengukuran tekanan darah, dan lembar observasi. Analisa data univariat menggunakan distribusi frekuensi prosentase yang meliputi usia, jenis kelamin, dan lama menderita hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah dianalisa dengan menggunakan mean, median, nilai max atau nilai min. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *paired T*.

## HASIL

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo.**

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Usia				
60-74 thn	15	78.9	16	84.2
75-90 thn	4	21.1	3	15.8
Total	19	100.0	19	100.0
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	6	31.5	7	36.8
Perempuan	13	68.5	12	63.2
Total	19	100.0	19	100.0
Lama menderita Hipertensi				
1-5 thn	12	63.2	12	63.2
>5 thn	7	36.8	7	36.8
Total	19	100.0	19	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui responden berusia 60-74 tahun pada kelompok intervensi (78.9%) dan kelompok kontrol (84.2%). Berdasarkan jenis kelamin perempuan kelompok intervensi (68.5%) dan kelompok kontrol (63.2%). Berdasarkan lama menderita hipertensi dalam waktu selama 1-5 tahun pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (63.2%).

**Tabel 2 Perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo.**

Kelompok Intervensi /Kontrol	N	Mean	Min-max	Standar Deviasi	Beda Mean	P value
<b>Kelompok Intervensi</b>						
Tekanan darah sistolik pretest	19	161.53	146-173	7.152	5.79	0.000
Tekanan darah sistolik posttest	19	155.74	141-169	7.467		
Tekanan darah diastolik pretest	19	98.53	86-112	6.777	4.16	0.000
Tekanan darah diastolik posttest	19	94.37	85-107	5.965		
<b>Kelompok Kontrol</b>						
Tekanan darah sistolik pretest	19	162.05	148-176	7.619	0.27	0.799
Tekanan darah sistolik posttest	19	162.32	150-174	6.101		
Tekanan darah diastolik pretest	19	96.95	90-112	6.133	0.94	0.232
Tekanan darah diastolik posttest	19	97.89	90-112	5.597		

Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh hasil bahwa mean sistolik sebelum teknik relaksasi bensson 161,53 dan sesudah intervensi 155,74 dengan beda mean 5,79 dan p value 0,000 yang berarti teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik. Pada tekanan darah diastolik sebelum dilakukan teknik relaksasi benson 98,53 dan sesudah relaksasi 94,37 dengan beda mean 4,16 dan p value 0,000 teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastolik. Pada kelompok kontrol tekanan darah dastolik sebelum intervensi 162,05 dan sesudah intervensi 162,32 dengan beda mean 0,27 dan p value 0,799 (p value > 0,05) tidak ada perbedaan yang bermakna pada nilai sistolik pretest dan posttest kelompok kontrol. Tekanan arah diastolik kelompok kontrol sebelum intervensi 96,95 dan sesudah intervensi 97,87, beda mean 0,94 dan p value 0,232 (p value > 0,05) tidak ada perbedaan yang bermakna tekanan darah diastolik pretest dan posttest kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 karakteristik usia responden baik kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar berusia 60-74 tahun dengan klasifikasi yaitu lanjut usia (*elderly*) dengan jumlah pada kelompok intervensi sebanyak 15 orang (78,9 %) dan kelompok kontrol sebanyak 16 orang (63,2 %). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa lebih sari 50 % lansia yang yang menjadi responden penelitian menderita hipertensi, 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

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.

Berdasarkan jenis kelamin kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu kelompok perlakuan sebanyak 13 orang (68,4%) dan kelompok kontrol sebanyak 12 orang (63,2)%. Secara klinis tidak ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah laki-laki dan perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Mauliadi et al., (2019) bahwa setelah pubertas, pria cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi, dan wanita setelah monopause cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari pada pria pada usia tersebut. Hasil penelitian Atmojo et al. (2019) menunjukkan bahwa hipertensi lebih beresiko terjadi pada usia tua, dan pada jenis kelamin, perempuan lebih beresiko terkena hipertensi dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan jurnal Evi Yunitasari, Riska Hediya Putri (2020) Hipertensi pada perempuan menopause akan lebih berbahaya. Sel-sel endotel akan hancur karena kandungan estrogen menipis. Kerusakan endotel memicu timbulnya plak didalam darah sekaligus merangsang naiknya tekanan darah.

Berdasarkan lama menderita hipertensi sebagian besar responden menderita hipertensi dengan jangka waktu yaitu 1-5 tahun yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki jumlah yang sama sebanyak 12 orang (63,2%).

Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang) (Kartika Sari, 2016). 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 (Zaenurrohman, 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

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).

Berdasarkan table 2 kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi relaksasi benson didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik adalah 162/99 mmHg dan setelah diberikan relaksasi benson menjadi 156/94 mmHg. Terjadi penurunan tekanan darah 6 mmHg sistolik dan 5 mmHg diastolik dari tekanan darah sebelum pemberian terapi benson. Hal ini sejalan dengan penelitian Simandalahi et al., (2019) didapatkan rata-rata tekanan darah sistole sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Lubuk Lintah RW I Kecamatan Kuranji Padang adalah 160,67 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistole sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Lubuk Lintah RW I Kecamatan Kuranji Padang adalah 153,67 mmHg dengan selisih mean 7 mmHg. Hal ini dikarenakan cara kerja teknik relaksasi benson ini yaitu 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. Pernafasan yang panjang akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat menarik nafas panjang otot pada dinding perut (rektus abdominalis, transverses abdominalis, internal dan eksternal oblique) akan menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat menyebabkan tingginya tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior ataupun aorta abdominalis, yang menyebabkan aliran darah (vaskularisasi) meningkat keseluruh tubuh terutama pada organ-organ vital seperti otak, sehingga O<sub>2</sub> tercukupi di dalam otak dan tubuh akan menjadi rileks (Atmojo et al., 2019).

Hasil analisis dengan menggunakan uji *Paired T-Test* nilai pretest dan posttest sistolik diastolik pada kelompok intervensi diperoleh nilai p value 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 , maka secara statistik dapat dikatakan ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Mauliadi et al., 2019) hasil penelitian yang diperoleh melalui uji statistik *Paired T-Test* pada kelompok 1 didapatkan hasil p value tekanan sistolik = 0.000 <  $\alpha$  = 0,05 dan tekanan diastolik = 0.000 <  $\alpha$  = 0,05 yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan. Penelitian lain Simandalahi et al.

(2019) hasil analisis bivariat menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh Kota Sungai Penuh tahun 2018 dengan p value kelompok intervensi 0.023.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada pemimpin dan lansia di Panti Duafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo atas kesempatannya untuk melakukan penelitian ini

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ansar J, Dwinata I, M. A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
- 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. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Kartika Sari, R. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 3(2), 36–44.
- Mauliadi, A., Gandini, A., & Hidayat, A. (2019). Efektivitas Antara Relaksasi Benson Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werda Samarinda. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kaltim*. file:///F:/KTI 2020/REFERENSI/jurnal manuskrip.pdf
- Miller, C. A. (2012). *Nursing for Wellnesin Older Adults SIXTH EDITION*.
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Novita Angriani L.Toruan, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3), 641. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4471>
- Zaenurrohmah, D. H. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2017), 174–184. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i2.2017.174-184>