

PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG UTAMA RST dr.
ASMIR SALATIGA**

Titin 'Anin Dia¹⁾, Noerma Shovie Rizqiea²⁾, Uthia Rizka³⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾Dosen Universitas Kusuma Husada

³⁾Pembimbing Klinik RST dr. Asmir Salatiga

diatitinanin@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Penatalaksanaan non farmakologi salah satunya yaitu relaksasi benson yang merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah.

Skenario kasus: Pasien dengan hipertensi hari ke 2 dengan keluhan sakit kepala dan leher terasa berat.

Strategi penulisan bukti: Pencarian jurnal menggunakan Google Scholar dan Research Gate.

Pembahasan: Terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama 3 hari yaitu 4,6,&4 mmHg pada hari pertama sampai ketiga.

Kesimpulan: Adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi setelah dilakukan tindakan terapi selama 3 hari.

Kata kunci: Hipertensi, relaksasi benson, tekanan darah

**APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY TO REDUCE BLOOD
PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE MAIN ROOM OF RST dr.
ASMIR SALATIGA**

Titin 'Anin Dia¹⁾, Noerma Shovie Rizqiea²⁾, Uthia Rizka³⁾

¹⁾ *Students of the Nursing Professional Study Program, Kusuma Husada University,
Surakarta*

²⁾ *Lecturer at Kusuma Husada University*

³⁾ *Clinic Supervisor at RST Dr. Asmir Salatiga*
diatitinanin@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic condition characterized by increased blood pressure on the walls of the arteries. One of the non-pharmacological treatments is Benson relaxation, which is relaxation that combines relaxation response techniques and the individual's belief system which is said repeatedly in a regular rhythm accompanied by an attitude of surrender.

Case scenario: Patient with hypertension on day 2 with complaints of severe head and neck pain.

Evidence search strategy: Journal search using Google Scholar and Research Gate.

Discussion: There was a decrease in blood pressure after Benson relaxation therapy for 3 days, namely 4,6, & 4 mmHg on the first to third day.

Conclusion: There is an effect of Benson relaxation therapy on reducing blood pressure in patients with hypertension after 3 days of therapy.

Key words: *hypertension, Benson relaxation, blood pressure*

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (2023), diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar bertempat tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebanyak 46% diantaranya tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit hipertensi. Kurang dari setengah orang dewasa dengan hipertensi dapat didiagnosis dan diobati. 1 dari 5 orang dewasa dengan hipertensi dapat mengendalikan penyakitnya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030.

Menurut Yanita (2022), hipertensi merupakan 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 kematian.

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor faktor risiko penyebab hipertensi dibagi menjadi dua yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah yang pertama yaitu usia, semakin bertambahnya usia semakin tinggi juga risiko terjadinya hipertensi dikarenakan adanya perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, pembuluh darah kaku dan tingkat elastisitas menurun sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Kedua yaitu jenis kelamin, pria cenderung lebih berisiko

mengalami hipertensi dibanding dengan wanita, hal ini dikarenakan terdapat dugaan gaya hidup pria kurang sehat jika dibandingkan dengan wanita. Akan tetapi pada wanita peningkatan prevalensi hipertensi terjadi setelah memasuki usia menopause dikarenakan adanya perubahan hormonal. Yang ketiga yaitu keturunan (genetik). Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah antara lain yaitu obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kafein dan garam yang berlebih, stres serta keseimbangan hormonal (Yanita, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi terpusat untuk menurunkan tekanan darah kurang dari 140/90 mmHg. Ketika tekanan darah berada dibawah 140/90 mmHg, maka akan menurunkan risiko terjadinya komplikasi seperti gangguan kardiovaskuler atau penyakit ginjal. Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu farmakologi dan non farmakologi. Pada penatalaksanaan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara memodifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan konsumsi natrium, diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok dan teknik relaksasi. Macam macam teknik relaksasi yang dapat dilakukan yaitu teknik relaksasi nafas dalam, afirmasi, otot progresif dan benson. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. Manfaat dari relaksasi benson yaitu menentramkan hati, menurunkan rasa khawatir, cemas, gelisah, menurunkan tekanan dan ketegangan jiwa, menurunkan detak jantung dan tekanan darah, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, tidur menjadi lebih lelap,

meningkatkan kesehatan mental, daya ingat lebih baik, meningkatkan daya berpikir logis, meningkatkan kreativitas, meningkatkan keyakinan, dan meningkatkan rasa nyaman (Wulandari dkk, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurleny dan Hasni (2022), penerapan terapi relaksasi benson yang dilakukan pada pasien hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti dkk (2021) bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi setelah dilakukan penerapan relaksasi benson. Menurut penelitian Gupta dkk (2022) juga didapatkan adanya penurunan tekanan darah yang sangat signifikan setelah dilakukan intervensi terapi benson terhadap 20 responden eksperimen. Hal tersebut juga diikuti oleh penelitian sutrisno dan Nursalam (2023) dimana juga ditemukan adanya pengaruh terapi benson terhadap penurunan tekanan darah, tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien hipertensi.

METODE PENELITIAN

Rancangan karya ilmiah ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan yang digunakan yaitu studi kasus.

Rancangan studi kasus ini yaitu dengan melakukan pengkajian secara mendalam faktor faktor yang memengaruhi, kejadian-kejadian khusus yang muncul dan reaksi yang muncul terhadap pemberian relaksasi benson pada tekanan darah penderita hipertensi. Subyek studi kasus ini adalah 1 orang pasien dengan hipertensi dengan kriteria: Kriteria inklusi: Pasien hipertensi yang dirawat di ruang utama, TD \geq 140/90 mmHg, Pasien hipertensi yang bersedia menjadi responden, Pasien hipertensi yang tidak

menggunakan alat bantu pernafasan, Kesadaran pasien composmentis. Kriteria eksklusi: Tidak kooperatif, Pasien hipertensi yang menggunakan alat bantu pernafasan.

HASIL

Data diperoleh dengan wawancara dan observasi secara langsung. Data identitas pasien dengan nama Tn. M adalah seorang laki-laki berusia 63 tahun, beragama islam, tingkat pendidikan Sekolah Dasar, status perkawinan menikah dan sudah tidak bekerja. Keluhan utama yaitu pasien merasakan pusing seluruh kepala dan tengkuk berat. Pasien mengatakan mempunyai riwayat hipertensi satu tahun terakhir ini. Kemudian dilakukan pengkajian dan didapatkan hasil yaitu pasien mengatakan pusing, P: pusing ketika tekanan darah naik, Q: seperti tertusuk tusuk dan tengkuk seperti tertimpa beban berat, R: seluruh kepala sampai tengkuk, S: skala 6, T: terus menerus. Pasien terlihat memegangi kepala dan terlihat cemas, pemeriksaan ttv didapatkan TD: 180/100 mmHg, N: 80 x/menit, dan Spo2: 97%. Pasien juga mengatakan sulit untuk tidur karena pusing

Berdasarkan data pengkajian, maka dapat ditegaskan masalah keperawatan Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077) ditandai dengan mengeluh pusing seluruh kepala dan tengku terasa berat, skala nyeri 6, nadi 80 x/menit, TD 180/100, spo 97%. Setelah dilakukan tindakan keperawatan diharapkan tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil: Keluhan nyeri menurun, Gelisah menurun, Kesulitan tidur menurun, Tekanan darah membaik. Intervensi yang dirumuskan yaitu: Manajemen nyeri (I.03115) Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, Identifikasi skala nyeri, Identifikasi respon nyeri non verbal, Identifikasi faktor yang

memperberat dan memperingan nyeri, Berikan teknik non farmakologi (terapi benson untuk membantu menurunkan tekanan darah yang menyebabkan nyeri pada hipertensi). Jelaskan strategi meredakan nyeri. Dalam pemberian intervensi ini dilakuan terapi Relaksasi Benson sebagai terapi nonfarmakologi untuk menurnkan tekanan darah yang menjadi penyebab nyeri pada hipertensi, terapi relaksasi benson dilakukan 1 kali sehari, 3 hari berturut turut selama 10 menit.

Tindakan keperawatan yang telah dilakukan pada Tn. M yaitu mengidentifikasi terapi relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah yang menyebabkan nyeri, mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi benson. Berikut hasil penerapan terapi relaksasi benson yang sudah dilakukan 3 kali selama 3 hari, hasil dijelaskan pada diagram sebagai berikut:

Tabel Penurunan tekanan darah

Indikator	Hari 1	Hari 2	Hari 3
Tekanan Darah (pre test)	186/96	170/90	154/90
Tekanan Darah (post test)	182/96	164/90	150/90

Pada Tn. M berusia 63 tahun pada hari pertama tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi benson 180/96 mmHg, setelah dilakukan terapi relaksasi benson 182/96 mmHg. Pada hari kedua tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi benson 170/90 mmHg, setelah dilakukan terapi relaksasi benson 164/90 mmHg, skala nyeri berkurang menjadi skala 5. Pada

hari ketiga tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi benson 154/90 mmHg, setelah dilakukan terapi relaksasi benson 150/90 mmHg. Penurunan tekanan darah terjadi pada penerapan terapi relaksasi benson pada Tn. M

Evaluasi yang dapat dilakukan pada Tn, M setelah dilakukan tindakan terapi benson untuk membantu menurunkan tekanan darah yang menjadi penyebab nyeri pada hipertensi pada hari ketiga yaitu data subyektif nyeri berkurang menjadi skala 5, tekanan darah 150/90 mmHg. Masalah belum teratasi dan intervensi dilanjutkan

PEMBAHASAN

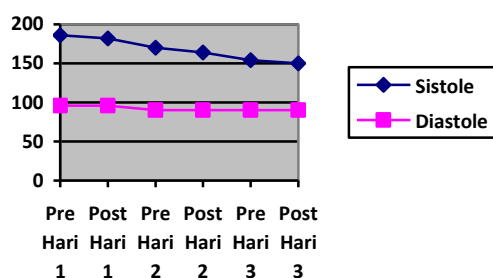
Hasil penelitian menunjukan adanya penurunan tekanan darah pada Tn. M (63 tahun) setelah dilakukan terapi relaksasi benson, yang dapat dilihat pada tabel 4.1.1. Dimana pada hari pertama tekanan darah turun 4 mmHg, hari kedua 6 mmHg dan hari ketiga 4 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti dkk (2021) yang menyatakan adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada 15 lansia dengan hipertensi di Kelurahan Lubuk Lintah Kec. Kuraji Padang dengan penurunan tekanan darah rata rata seluruh responden yaitu 7 mmHg. Selain itu, penelitian Nurleny & Hasni (2022) juga mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi benson yaitu sebelum terapi relaksasi benson yaitu 162 mmHg, sedangkan setelah terapi relaksasi benson yaitu 152 mmHg. Penelitian tersebut paa 10 responden yang mengalami hipertensi dan tidak sedang mengonsumsi obat dokter.

Pada Tn. M yang menjadi pokok bahasan ialah Hipertensi. Tindakan keperawatan yang yang diberikan yaitu terapi relaksasi benson selama 10 menit 1 kali sehari, 3 hari berturut-turut. Pemantauan tekanan darah dilakukan

sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi benson.

Pada hipertensi pasien akan mengalami nyeri kepala. Hal ini disebabkan oleh adanya kerusakan pada pembuluh darah. Hipertensi jika terjadi terus menerus akan meningkatkan resiko terjadinya stroke, serangan jantung dan gagal ginjal kronis (Ferdisa & Ernawati, 2021). Hal tersebut yang mendasari penulis dalam menerapkan intervensi terapi relaksasi benson sebagai terapi non farmakologi. Akan tetapi fokus pembahasan yang penulis ambil dalam studi kasus ini hanyalah terkait penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi benson.

Penurunan tekanan darah pada Tn.M dapat digambarkan melalui grafik dibawah ini.



KESIMPULAN

Terapi relaksasi benson efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson.

SARAN

- A. Bagi pasien
Diharapkan tindakan terapi relaksasi benson dapat dilakukan dirumah secara mandiri oleh pasien.
- B. Bagi perawat
Dapat meningkatkan pelayanan dengan memberikan terapi relaksasi benson pada penderita hipertensi sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 15(1), 51-57.
- Gupta, R., Chauhan, K., & Ranaut, V. (2022). Effectiveness Of Benson's Relaxation Therapy On Blood Pressure Among Antenatal Mothers With Pregnancy Induced Hypertension (PIH): An International Study. *International Journal Of Scientific Research*, 11(02), 49-52.
- Hadinata, D., & Abdillah, A. J. (2022). *Metodologi Keperawatan*. Bandung: Widina Bhakti Persada
- Nurleny, N., & Hasni, H. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Sistole pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 495-502.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *METODOLOGI PENELITIAN SOSIAL*. Surabaya: Media Sahabat.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika
- Sutrisno, S., & Nursalam, N. (2023). The Effect of Benson and Autogenic Relaxation Therapy on Sleep Quality, Blood Pressure and Anxiety of Hypertension Patients. *Journal Of Nursing Practice*, 6(2), 214-220.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163-171.
- Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, N., Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)*. Medan: Pusdikra Mitra Jaya.

- Ulfa, R. (2021). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. *Al-Fathonah*, 1(1), 342-351.
- Yanita, N. I. S. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Yusuf, S. A., & Khasanah, U. (2019). Kajian literatur dan teori sosial dalam penelitian. *Metode penelitian ekonomi syariah*, 80, 1-23.