

## Terapi Relaksasi Benson Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Mandalika Mataram

\*Citra Sepriana<sup>1</sup>, Chairun Nasirin<sup>2</sup>, Perawati Sulastri<sup>3</sup>, Agus Putradana<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram

\*Email Korespondensi: [citra.sepriana@gmail.com](mailto:citra.sepriana@gmail.com)

### Intisari

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang serius pada lansia di seluruh dunia.. Metode terapi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa metode, salah satunya ialah terapi relaksasi benson. Fokus dari terapi ini adalah ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan perilaku yang pasrah dan tertib. **Tujuan:** mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah, khususnya pada lansia yang menderita darah tinggi di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Mandalika Mataram. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental dengan pendekatan one group pretest posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi di PSLU Mandalika Mataram. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan SOP terapi relaksasi benson dan untuk mengukur tekanan darah menggunakan tensi meter dan stetoskop. Terapi ini dilakukan 2 kali sehari (pagi dan sore) selama 7 hari dengan waktu 5-10 menit. Analisa data menggunakan uji paired t-test. **Hasil:** tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi benson, responden dengan hipertensi stadium 1 (ringan) sebanyak 13 orang (62%). Hasil tekanan darah sesudah diberikan terapi relaksasi benson terjadi penurunan tekanan darah pada stadium 1 sebanyak 21 orang (100%). Hasil uji statistik paired t test diperoleh angka signifikan atau nilai Sig (2-Tailed) sebesar 0,000 yang berarti < 0,05. **Kesimpulan:** ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di PSLU Mandalika Mataram  
**Kata kunci:** Lansia, Hipertensi, Relaksasi benson

### Abstract

**Introduction:** Hypertension is a serious health problem for the elderly worldwide. The current therapy method continues to be developed into several methods, one of which is benson relaxation therapy. This therapy focuses on certain phrases that are repeated using a regular rhythm accompanied by submissive and orderly behavior. **Purpose:** determine the effect of benson's relaxation therapy on reducing blood pressure, especially in the elderly who suffer from high blood pressure in Mataram mandalika elderly social institutions (PSLU). **Methods:** The research design used in this study was experimental with a one-group pretest-posttest design approach. The population in this study were all elderly people who experienced hypertension at the Mataram mandalika elderly social institution. The sampling technique in this study was total sampling. The research instrument used SOP for benson relaxation therapy and used a blood pressure meter and stethoscope to measure blood pressure. This therapy was carried out 2 times a day (morning and evening) for days for 5-10 minutes. Data analysis using paired t-test. **Result:** that 13 people (62%) had blood pressure before being given benson relaxation therapy. The results of blood pressure after being given benson relaxation therapy decreased blood pressure in stage I in as many as 21 people (100%). The paired t-test statistical test results obtained a significant number or a Sig (2-Tailed) value of 0.000, which means <0.05. **Conclusion:** that there is an effect of benson relaxation therapy on reducing blood pressure in elderly people with hypertension at the Mataram mandalika social institution.

**Keywords :** Elderly, Hypertension, Benson relaxation

\*Email Korespondensi: [citra.sepriana@gmail.com](mailto:citra.sepriana@gmail.com)

## Pendahuluan

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang serius pada lansia di seluruh dunia. Prevalensi hipertensi pada populasi lansia cenderung meningkat seiring dengan penambahan usia. Hipertensi pada lansia diakibatkan karena perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem integumen, sistem reproduksi, sistem muskuloskeletal, sistem genitourinari, sistem pencernaan, sistem saraf. Perubahan fisiologis ini kemudian dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, dan komplikasi kesehatan lainnya. Pengelolaan hipertensi pada lansia menjadi sangat penting untuk mencegah konsekuensi yang merugikan bagi kesehatan mereka (Widyanto dan Cecep, 2013).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan di seluruh dunia pada tahun 2018 sekitar 972 juta lansia atau 26,4% dari total penduduk dunia mengidap hipertensi. Di Indonesia berdasarkan data Riskesdas 2018 terjadi peningkatan prevalensi hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun sebesar 34,1% dengan estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.3 juta jiwa. Tahun yang sama di Nusa Tenggara Barat, prevalensi hipertensi sebesar 7,19% dari total jumlah penduduk yaitu sebanyak 358.111 jiwa (Dikes, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Mandalika Mataram didapatkan bahwa pada tahun 2021 jumlah lansia yang menderita hipertensi yaitu sejumlah 40 lansia dari 66 jumlah lansia. Pada

tahun 2022 jumlah lansia yang menderita hipertensi yaitu sejumlah 21 lansia yang terdiri dari laki-laki berjumlah 8 orang dan perempuan berjumlah 13 orang dari 70 jumlah lansia. Berdasarkan jumlah lansia yang menderita hipertensi dari data diatas sebanyak 21 lansia dari usia 57-96 tahun (NTB, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara nonfarmakologi dan secara farmakologi. Terapi dengan obat bisa dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi, sedangkan untuk terapi non farmakologi bisa dilakukan dengan berolah raga secara teratur, penggunaan bahan herbal, atau terapi komplementer lainnya (Emilyani & Dramawan, 2019).

Salah satu terapi pengobatan komplementer yaitu, teknik relaksasi benson adalah teknik relaksasi nafas dalam dengan pengobatan spiritual menggunakan kalimat spiritual atau keyakinan agama yang dilakukan secara berulang. Seseorang tidak boleh tegang dalam melakukan relaksasi ini, tetapi harus pasrah dan memiliki keyakinan bahwa relaksasi ini akan dapat meningkatkan kesehatan seseorang (Solehati & Kosasih, 2018).

## Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi di PSLU Mandalika Mataram sebanyak 21 orang dari usia 57-96 tahun. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi di panti sosial lanjut usia

No	Tekanan darah	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Normal	0	0
2.	Hipertensi ringan (stadium 1)	13	62
3.	Hipertensi sedang (stadium 2)	8	38
4.	Hipertensi berat (stadium 3)	0	0
5.	Hipertensi sangat berat (stadium 4)	0	0
Total		21	100

mandalika Mataram sebanyak 21 orang responden.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi untuk mengetahui tekanan darah lansia, dan untuk mengukur tekanan darah menggunakan tensi meter dan stetoskop. Terapi relaksasi benson dilakukan 2 kali sehari (pagi dan sore) selama 7 hari dengan waktu 5-10 menit. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Analisa data menggunakan uji paired t-test.

### Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia

No	Kategori	Fekuensi	Persentase %
1	Jenis kelamin		
	Laki laki	8	38
	Perempuan	13	62
2	Usia		
	Masa lansia awal (45-55)	0	0
	Lansia akhir (56-65)	9	43
	Masa manula >65	12	57
Total		21	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan responden paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 13 responden (62%) dan berdasarkan usia responden paling banyak berada dalam rentang umur > 65 tahun yaitu 12 responden (57%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan tingkat tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi benson

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa distribusi responden sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebagian besar berada pada hipertensi stadium 1 sebanyak 13 orang (62%) dan hipertensi stadium 2 sebanyak 8 orang

No	Tekanan darah	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Normal	0	0
2.	Hipertensi ringan (stadium 1)	21	100%
3.	Hipertensi sedang (stadium 2)	0	0
4.	Hipertensi berat (stadium 3)	0	0
5.	Hipertensi sangat berat (stadium 4)	0	0
Total		21	100

(38%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan tingkat tekanan darah sesudah diberikan terapi relaksasi benson.

Tabel 3 di atas menunjukkan hasil distribusi responden tekanan darah sesudah diberikan terapi relaksasi benson didapatkan sebagian besar dengan hipertensi ringan (stadium 1) sebanyak 21 orang (100%).

Tabel 4. Analisa pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di PSLU Mandalika Mataram.

	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
PRETEST – POSTTEST	.129	.337	.000

Tabel 4 di atas menunjukkan hasil uji *paired t test* diperoleh angka signifikan atau nilai Sig (2-Tailed) sebesar 0,000 yang berarti <

0,05, maka  $H_0$  diterima yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di PSLU Mandalika Mataram.

### **Pembahasan**

Dari hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 responden (62%), dimana perempuan lebih cenderung mengalami hipertensi karena rata-rata perempuan akan mengalami peningkatan risiko tekanan darah setelah menopause. Menurut Guyton dan Hall (2014), wanita pada saat memasuki menopause mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan.

Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Eksanoto (2013), menunjukkan bahwa wanita cenderung menderita hipertensi dari pada laki laki. Pada penelitian tersebut sebanyak 85% wanita mengalami hipertensi, sedangkan untuk laki laki hanya sebesar 27,5%. Wanita akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi setelah menopause (Anggraini, dkk., 2009).

Menurut Khafifa (2019), wanita di atas usia 55 tahun akan sering mengalami hipertensi karena ini adalah tahap pra-menopause, di mana hormon estrogen akan mulai menurun hingga menopause terjadi. Kemampuan wanita untuk mengatur organ tubuhnya akan dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen ini, yang juga akan menyebabkan pembuluh atrium mengeras.

Selain perubahan hormonal, stres psikologis juga dapat berkontribusi terhadap hipertensi. Misalnya, seorang wanita mungkin sering merenungkan masalah-masalah dalam hidupnya.

Dari hasil penelitian di dapat bahwa umur 56-65 tahun sebanyak 9 responden (43%) dan umur > 65 tahun sebanyak 12 responden (57%). Pada saat memasuki masa lansia awal dan lansia akhir seseorang mengalami kemunduran fisik. Menurut Novitaningtyas (2014), perubahan kumulatif pada makhluk hidup termasuk sel-sel dan jaringan yang mengalami penurunan kapasitas fungsional jantung, pembuluh darah, paru-paru, syaraf dan jaringan tubuh lainnya. Perubahan pada sistem kardiovaskuler, massa jantung bertambah, ventrikel-ventrikel hipertropi sehingga peregangan jantung berkurang, kondisi ini disebabkan penumpukan lipofusin sehingga jaringan konduksi menjadi jaringan ikat, yang mengakibatkan peredaran darah terganggu. Dengan kemampuan regeneratifnya yang terbatas mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit salah satunya penyakit hipertensi. Kejadian hipertensi lebih cenderung dialami oleh lansia usia 57-77 tahun, karena katup jantung mulai menebal dan kaku sehingga kemampuan jantung menurun 1% setiap tahunnya, sehingga pembuluh darah kehilangan sensitivitas dan elastisitas pembuluh darah, yang mengakibatkan berkurangnya efektifitas pembuluh darah ferifer untuk oksigenasi yang bisa menyebabkan tekanan darah meninggi, karena meningkatnya resistensi dari pembuluh

darah ferifer.

Dari hasil penelitian sebelum diberikan terapi relaksasi benson menunjukkan sebagian besar responden mengalami hipertensi stadium 1 (ringan) sebanyak 13 orang (62%). Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor usia, insiden hipertensi meningkat sesuai dengan peningkatan usia. Usia berpengaruh pada elastisitas dinding arteri. Penelitian ini sejalan dengan peneliti yang dilakukan oleh Atmojo JT, dkk (2019), dilihat dari 30 responden menunjukkan bahwa tekanan darah sistol sebelum diberikan terapi relaksasi benson, sebagian besar responden tekanan darah sistolnya stadium 1 (140-159) yaitu sebanyak 21 responden (70.0%).

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka *systolic* (bagian atas) dan angka bawah (*diastolic*), pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (*sphygmomanometer*) ataupun alat digital lainnya (Pudiasuti, 2013).

Dari hasil penelitian sesudah diberikan terapi relaksasi benson tekanan darah pada lansia di PSLU Mandalika Mataram menunjukkan semua lansia hipertensi terjadi penurunan tekanan darah pada stadium 1 sebanyak 21 orang (100%).

Penelitian ini sejalan dengan peneliti yang dilakukan oleh Oktarina DS dan Kurnantoro (2017), tekanan darah sistolik dan diastolik lansia penderita hipertensi di Balai

PSTW Unit Budi Luhur setelah melakukan relaksasi benson masuk kategori hipertensi ringan (stadium 1) 140-159/90-99 sebanyak 26 orang (86,7%).

Teknik relaksasi benson adalah teknik relaksasi nafas dalam dengan pengobatan spiritual menggunakan kalimat spiritual atau keyakinan agama yang dilakukan secara berulang. Seseorang tidak boleh tegang dalam melakukan relaksasi ini, tetapi harus pasrah dan memiliki keyakinan bahwa relaksasi ini akan dapat meningkatkan kesehatan seseorang (Solehati dan Kosasih, 2018).

Proses pernafasan pada relaksasi benson merupakan proses masuknya O<sub>2</sub> melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru-paru dan diproses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan O<sub>2</sub>. Apabila O<sub>2</sub> dalam tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan relaks secara umum pada manusia (Kholifah dan Siti Nur 2016).

Hasil uji statistik *paired t test* diperoleh angka signifikan atau nilai Sig (2-Tailed) sebesar 0,000 yang berarti < 0,05, maka H<sub>0</sub> diterima yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di panti sosial lanjut usia mandalika Mataram.

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang dianut oleh

pasien yang dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan yang lebih baik. Dengan menggunakan relaksasi benson otot-otot tubuh akan menjadi lebih relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Relaksasi benson ini bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot-otot dan tulang. Manfaat dari teknik relaksasi benson terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti : marah, cemas, nyeri, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan yang lebih tenang, relaksasi benson ini relaksasi dengan menggunakan keyakinan agama yang dianut yang dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Pada relaksasi benson kalimat yang sering digunakan yaitu dzikir dengan kalimat-kalimat yang mudah diucapkan seperti astaghfirullah, subhanallah (Benson & Proctor, 2000).

### Kesimpulan

Ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di panti sosial lanjut usia mandalika Mataram

### Daftar Pustaka

Anggraini, Ade Dian, Ayu Yulaika. 2009. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008. Pekanbaru: University of Riau.

Atmojo Joko Tri, Putra M. M, Astriani D. M.

N, Dewi P. I. N, Bintoro T, (2019) 'Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 51–60.

Benson & Proctor. (2000). *Dasar-Dasar Respons Relaksasi*. Bandung: Kaifa.

Dinas Kesehatan Provinsi NTB. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2018*. Dinas Kesehatan Provinsi NTB: Nusa Tenggara Barat.

Emeliana., Darmawan, (2019). *Buku Ajar Komunikasi dalam Keperawatan*. Bandung: PT Refika Aditama.

Guyton, A. C., Hall, J. E., 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022

Khafifa (2019). *Konsumsi Protein, Lemak Jenuh Dan Lemak Tak Jenuh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu the Consumption of Protein, Saturated Fat and Saturated Fating on the Hypertension in Menopause Wo. (JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 14(2), 70–75.

Kholifah dan Siti Nur, (2016) *Keperawatan Gerotik : Konsep Lanjut Usia (Lansia)*. Jakarta : t.p.

Novitaningtyas T., 2014, *Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat pendidikan) dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Makamhaji Kecamatan*

---

Kartasura kabupaten Sukoharjo, Skripsi,

Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Oktarina Dewi Sartika dan Kirnantoro (2017)

Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta, *Journal of Chemical Information and Modeling*.

Profil kesehatan provinsi NTB, B. S. (2022).

*Daftar Penyakit Kelayan Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika NTB Bulan Desember 2022*. Mataram.

Pudiastuti, D. (2013). *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih., (2018).

*Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama.

Wahyuni., dan Eksanoto, D. (2013) 'Hubungan

Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Jagalan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sawit Surakarta.' *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*. 1 (1) : 79-85.

Widyanto dan Cecep, (2013) Trend Disease.

*Trend Penyakit Saat Ini : Hipertensi*.