

EFFECTIVENESS OF BENSON RELAXATION ON REDUCTION OF BLOOD PRESSURE ELDERLY HYPERTENSION IN PUSKESMAS KROBOKAN SEMARANG

Siti Juwariyah, Suciwati
Program Studi D-3 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang
Email : jujuk@stikesteogorejo.ac.id

Abstrak

Lansia dan PROLANIS Hipertensi yang secara rutin dikontrol selama 3 bulan terakhir adalah 50 lansia hipertensi pria dan wanita dengan usia berkisar antara 60-87 tahun. Upaya yang dilakukan dari Puskesmas dalam menangani masalah hipertensi lansia, yaitu pemberian obat-obatan dan tidak pernah menggunakan terapi non-farmakologis, yaitu relaksasi Benson dalam mengendalikan hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan efektivitas relaksasi Benson pada pengurangan tekanan darah pada hipertensi lansia. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling dengan 25 responden. Pengumpulan data menggunakan observasi. Analisis data menggunakan Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada efek relaksasi benson pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi lansia dengan nilai p signifikan <0,05 dari 0,001. Kesimpulannya adalah lansia dianjurkan menggunakan relaksasi Benson untuk menjaga stabilitas tekanan darah.

Kata kunci: lansia, relaksasi benson, hipertensi

Abstract

Elderly and PROLANISES Hypertension which is routinely controlled for the last 3 months is 50 elderly hypertension men and women with ages ranging from 60-87 years. Efforts were made from the Puskesmas in dealing with the problem of elderly hypertension, namely giving drugs and never using non-pharmacological therapy, namely Benson relaxation in controlling hypertension. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Benson relaxation on the reduction of blood pressure in elderly hypertension. This study uses quasi experimental design. The sampling technique used in this study is total sampling with 25 respondents. Data collection uses observation. Data analysis using Wilcoxon. The results of this study showed that there was an effect of benson relaxation on the reduction in blood pressure of elderly hypertensive patients with a significant p value <0.05 of 0.001. The conclusion is elderly is recommended to use Benson relaxation to maintain blood pressure stability.

Keywords : elderly, benson relaxation, hypertension

PENDAHULUAN

Menurut DEPKES RI 2008, Tahun 2050 diperkirakan jumlah penduduk di dunia dengan usia lebih dari 65 tahun meningkat 2 kali lipat dan individu dengan usia 85 tahun ke atas meningkat 4 kali lipat. Dari data RISKESDAS 2015 di Indonesia, menurut data Perserikatan bangsa-bangsa diperkirakan terjadi peningkatan jumlah warga berusia lanjut hingga 4 kali dalam kurun waktu 35 tahun, sejak tahun 1990 hingga 2025. Pada tahun 2020, perkiraan penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 25,5 juta jiwa.

Survey WHO pada tahun 2012 jumlah penduduk lansia di dunia yang menderita hipertensi untuk pria sekitar 26,6% dan wanita sekitar 26,1%. Hasil Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2015 prevalensi lansia yang menderita hipertensi meningkat sebesar 37%. Profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2015, prevalensi lanjut usia di Jawa tengah yang menderita hipertensi sebesar 11,72%. Data yang di peroleh dari profil kesehatan Kota Semarang tahun 2015 menunjukkan prevalensi lanjut usia dengan hipertensi sebesar 58,73 % dan merupakan kasus penyakit tidak menular (PTM) tertinggi pada lansia.

Nurrahmani 2012 menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat ditangani dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi, pengobatan farmakologi dapat ditangani melalui obat golongan anti hipertensi seperti *diuretik, betabloker dan vasodilator* (Shadine, 2010). Beberapa penderita hipertensi menolak untuk disiplin meminum obat farmakologi karena efek samping seperti batuk, pusing, disfungsi seksual, aritmia jantung, dan retensi cairan. Sehingga para penderita hipertensi memilih pengobatan non farmakologi dalam mengontrol tekanan darah untuk mengurangi efek samping tersebut.

Peningkatan kesehatan masyarakat, macam-macam pengobatan dilakukan, tidak hanya farmakologi namun juga non farmakologi. Terapi non farmakologi salah satunya terapi relaksasi benson. Relaksasi benson ini merupakan metode terapi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan klien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan dalam diri lebih nyaman sehingga membantu klien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor, 2000). Menurut penelitian Purwanti, Suryani, Supriyono (2011) di dapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi benson dengan selisih rata-rata tekanan darah sistolik 9,02 mmHg dan tekanan darah diastolik 2,37 mmHg dari rata-rata tekanan darah sebelumnya.

Menurut Darmawan 2014, terapi benson mengandung unsur penenangan diri yang dapat menstabilkan tekanan darah. Selain itu, relaksasi benson merupakan usaha untuk menghilangkan stress sebagai salah satu faktor pemicu utama hipertensi. Solehati 2015 menyatakan relaksasi benson sudah digunakan untuk penanganan pasien berbagai usia, dalam membantu penurunan tekanan darah, kecemasan, merelaksasikan tubuh, mengurangi rasa nyeri, meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan perasaan bahagia dan meningkatkan toleransi seseorang dalam tindakan *invasif*.

Relaksasi benson merupakan relaksasi untuk Penenangan diri pada terapi relaksasi dapat menstabilkan tekanan darah. Relaksasi merupakan cara menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi, oleh sebab itu, penderita hipertensi disarankan untuk melakukan terapi relaksasi.(Dalimartha, 2008). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, dari data pemegang lansia dan PROLANIS

Hipertensi yang rutin kontrol selama 3 bulan terakhir sebanyak 51 lansia hipertensi laki-laki dan perempuan dengan usia rentang 60- 87 tahun. Upaya yang dilakukan dari Puskesmas dalam menangani masalah lansia hipertensi yaitu memberikan obat-obatan dan belum pernah menggunakan terapi non farmakologi yaitu relaksasi benson dalam mengontrol hipertensi.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Keefektifan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Krobokan Kota Semarang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk “Menganalisis keefektifan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah puskesmas Krobokan Kota Semarang”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment Design* dengan bentuk rancangan *Pretest-Posttest control group design*. Dalam rancangan ini untuk mengetahui sebab akibat dari variabel yang diteliti yaitu relaksasi benson dengan tekanan darah. Tempat penelitian ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Krobokan kota Semarang. Waktu penelitian Juni-Juli 2018. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi di Wilayah Puskesmas Krobokan Kota Semarang sebanyak 50 responden.

Dalam melakukan pengumpulan data peneliti ikut terlibat pada lansia hipertensi yang diberikan perlakuan dengan mendampingi. Alat yang digunakan adalah spigmomanometer digital (omron), standar operasional prosedur dan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Usia

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	Kelompok	Kel. Intervensi		Kel. Kontrol	
		f	%	f	%
Usia	60-70 th	11	44	20	80
	71-79 th	10	40	4	16
	≥ 80 th	4	16	1	4

Karakteristik usia di dapatkan hasil sebagian besar dari keseluruhan responden yaitu kelompok intervensi yaitu 11 (44%) dan kelompok kontrol 20 (80%) berumur 60-70 tahun. Menurut Depkes RI tahun 2009 usia ini termasuk lansia muda. Dimana dengan bertambahnya usia terjadi perubahan struktur dan fungsi pada sistem pembuluh darah perifer. Sesuai dengan teori (smeltzer & Bare, 2008) bahwa aorta dan arteri besar berkurang kemampuannya dalam mengakomodasi volume darah yang di pompa oleh jantung yang mengakibatkan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer.

2. Karakteristik Jenis Kelamin

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	Kelompok	Kel. Intervensi		Kel. Kontrol	
		f	%	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	32	7	28
	Perempuan	17	68	18	72

Karakteristik jenis kelamin di dapatkan hasil bahwa perempuan lebih dominan daripada laki-laki yaitu 17 (68%) pada kelompok intervensi dan 18 (72%) untuk kelompok kontrol. Yang berarti lansia hipertensi yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak. Lansia hipertensi sebagian besar menyampaikan bahwa badannya sudah tidak seperti saat muda, lebih mudah capek dan yang

dipikirkan banyak. Lansia perempuan lebih banyak menderita hipertensi karena sudah mengalami menopause karena sudah kehilangan estrogen dan progesteron sehingga menyebabkan arterosklerosis juga pola makan dan aktifitas fisik yang pasif dapat menyebabkan hipertensi, menurut teori Yogiantoro 2006 bahwa stress menjadi faktor penyebab.

3. Karakteristik Pendidikan

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pendidikan

Karakteristik	Kelompok	Kel. Intervensi		Kel. Kontrol	
		f	%	f	%
Pendidikan	Tdk sekolah&SD	22	88	18	72
	SMP	3	12	7	28

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar masuk kelompok tidak sekolah pada kelompok intervensi 22 (88%) dan pada kelompok kontrol 18 (72%). Tingkat pendidikan akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima rangsang dan stimulus dari orang lain. Sehingga mengetahui tingkat pendidikan sangat dibutuhkan juga untuk mencari metode pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan responden.

4. Tekanan darah sebelum dan setelah relaksasi benson pada kelompok intervensi

Tabel 4
Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Diberikan Relaksasi Benson

Tingkatan	f	%
Normal <130/<85 mmHg	0	0
Pre Hipertensi 130-139/85-89 mmHg	0	0
Hipertensi Ringan 140-159/90-99 mmHg	11	44
Hipertensi Sedang 160-170/100-109 mmHg	14	56
Hipertensi Berat ≥180/≥110 mmHg	0	0

Tabel 5
Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik setelah Dilakukan Relaksasi Benson

Tingkatan	f	%
Normal <130/<85 mmHg	0	0
Pre Hipertensi 130-139/85-89 mmHg	4	16
Hipertensi Ringan 140-159/90-99 mmHg	20	80
Hipertensi Sedang 160-170/100-109 mmHg	1	4
Hipertensi Berat ≥180/≥110 mmHg	0	0

Hasil penelitian menunjukkan dari 25 responden pada kelompok intervensi sebelum dilakukan relaksasi benson sebagian besar responden 56% memiliki hipertensi sedang dan responden yang memiliki hipertensi ringan sebesar 44%. Hasil penelitian setelah diberikan relaksasi benson sebagian besar responden yaitu 80% memiliki tekanan darah pada tingkat hipertensi ringan, hanya 14% responden yang masuk kategori pre hipertensi dan 4% yang masuk kategori hipertensi sedang.

Menggunakan metode relaksasi benson ini di harapkan selain menurunkan tekanan darah juga dapat menghilangkan salah satu obat penurun tekanan darah namun klien masih mampu menjaga tekanan darah (Benson & Kliper, 2000). Namun pada penelitian ini memang tidak sepenuhnya hasil di dapatkan murni dari relaksasi benson namun masih menggunakan faktor farmakologi dimana peneliti tidak menghilangkan nya. Namun ada 5 responden memang dari awal tidak rutin mengkonsumsi obat hipertensi responden mengaku selama 14 hari penelitian tidak mengkonsumsi obat karena tidak ada rasa ataupun gejala yang di rasakan.

- Keefektifan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah.

Tabel 6

Keefektifan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah		
Tekanan Darah	SD	p-value
TD Sebelum	0,47	0,001
TD Setelah	0,43	

Hasil perhitungan statistik tingkat signifikan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah 0,05 atau 5%. Tingkat signifikansi 0,05 artinya kemungkinan besar hasil penarikan kesimpulan memiliki probabilitas 95% atau toleransi kesalahan 5%. Dari output SPSS diketahui nilai standar deviasi untuk tekanan darah sebelum adalah 0,47 sedangkan tekanan darah sesudah 0,43 dengan p-value 0,001 maka H_0 di tolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa efektif relaksasi benson terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang keefektifan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi. Penulis menyimpulkan, sebelum dilakukan relaksasi benson sebagian besar memiliki tingkat hipertensi derajat ringan dan sedang. Setelah diberikan relaksasi benson sebagian besar responden memiliki tingkat tekanan darah ringan dan pre hipertensi. Relaksasi benson ini sangat efektif terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi. Saran yang diusulkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- Bagi Masyarakat (Lansia)
Lansia dianjurkan menggunakan relaksasi benson untuk menjaga kestabilan tekanan darah sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologi.
- Bagi Pelayanan Kesehatan
Diharapkan dapat menjadi pedoman

atau pertimbangan dalam pembuatan prosedur kerja tehnik relaksasi benson dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia hipertensi untuk menjaga tekanan darah stabil.

- Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang penggunaan relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah.
- Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dalam proses pembelajaran mahasiswa juga bisa diperkenalkan dengan terapi-terapi komplementer yang ada salah satunya relaksasi benson.

REFERENSI

- Infodatin. Situasi lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia. 2016.
- Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia. 2014.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. Riskesdas. 2013.
- Benson, C. &. (2012). Menurunkan Tekanan Darah. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Darmawan, dkk. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Denpasar Timur. Program Keperawatan : Universitas Udayana. 2014.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Profil Kesehatan Jawa Tengah 2015. Semarang. 2015.
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. Profil Kesehatan Kota Semarang tahun 2016. Semarang. 2016.

- Maryam, R. Siti, dkk. 2011. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta : EGC. 2008.
- Decro et a. The Evaluation of a Mind / Body Intervention to Reduce Psychological Distress and Perceived Stress in College Student. Vol 50. No.6. Journal of America College Health. 2002
- Price, S.A.Q & Wilson. L.M. (2005). Patofisiologi. (Edisi:6). Jakarta : EGC
- Salafudin. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Larasari Dusun Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta. Junal Kesehatan Samodra Ilmu
- Solehati, T dan Kosasih C.T. Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : PT Refika Aditama. 2015.
- Benson, H. 2006. Trancesolutions the Relaxation Response. www.trancesolutions.com
info@trancesolutions.com
- Benson, H dan Z. Kliper, M.2000. Respon Relaksasi Tehnik Meditasi Sederhana Untuk Mengatasi Tekanan Hidup. Bandung: Kaifa
- Benson, H dan Proktor, W.2000. Dasardasar Relaksasi. Bandung: Kaifa.
- Purwanti, D. Suryani, M. Supriyono, M. 2011. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangayu Semarang. E-Journal
- Sugiyono. Statistika Untuk Penelitian. Bandung : Penerbit Alfabeda. 2013.
- Susanto. N. Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Penerbit Digibooks. 2010.
- Smeltzer, S. C. Dan B. G. Bare. 2008. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarrth. Jakarta: EGC. 2002. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8 Vol 2. Jakarta: EGC
-