

**PENERAPAN TERAPI BENSON UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

**APPLICATION OF BENSON THERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE
IN HYPERTENSION PATIENTS**

Fahrizal Bagus Saputra¹, Janu Purwono², Asri Tri Pakarti³
^{1,2,3}AKPER Dharma Wacana Metro
(E-mail : fahrizalbagussaputra22@gmail.com)

ABSTRAK

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih atau tekanan diastolic 90 mmHg atau lebih, berdasarkan rata-rata tiga kali pengukuran atau lebih yang diukur secara terpisah. Manifestasi klinis pada tahap awal Hipertensi primer biasanya adalah asimtomatik, yaitu hanya ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah pada awalnya bersifat sementara, tetapi pada akhirnya akan menjadi permanen. Relaksasi benson merupakan terapi non-farmakologis yang melibatkan faktor kepercayaan pasien untuk mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Relaksasi benson dapat mengurangi stres, menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut nadi dan pernapasan, serta mengendurkan otot. Pada saat seseorang dalam keadaan rileks, rangsangan pada aktivitas saraf simpatis berkurang dan tubuh akan mengurangi sekresi hormon kortisol, epinefrin, dan norepineprin dimana keadaan ini dapat menurunkan tekanan darah. Desain metode karya tulis ilmiah ini menggunakan desain study kasus. Subjek penerapan menggunakan dua orang responden dengan hipertensi yang mengalami masalah pada tekanan darah di Puskesmas Banjarsari Kota Metro. Instrumen penerapan dalam pengumpulan data adalah lembar kuisioner mengenai karakteristik responden yang berisikan usia, diagnosa medis, terapi obat dan jenis kelamin. Hasil penerapan menunjukkan tekanan darah sebelum penerapan pada responden 1 yaitu 170/90 mmHg dan responden 2 yaitu 166/100 mmHg. Setelah diberikan penerapan relaksasi benson tekanan darah pada responden 1 mengalami penurunan yaitu 143/86 mmHg dan responden 2 yaitu 150/90 mmHg.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Benson.

ABSTRACT

Hypertension was defined as a systolic blood pressure of 140 mmHg or more or a diastolic pressure of 90 mmHg or more, based on an average of three or more measurements measured separately. Clinical manifestations in the early stages of primary hypertension are usually asymptomatic, which is only characterized by an increase in blood pressure. The rise in blood pressure is temporary at first, but will eventually become permanent. Benson relaxation is a non-pharmacological therapy that involves the patient's belief factor to achieve a higher state of health and well-being. Benson relaxation can reduce stress, lower blood pressure, lower pulse and breathing, and relax muscles. When a person is in a relaxed state, the stimulation of sympathetic nerve activity is reduced and the body will reduce the secretion of the hormones cortisol, epinephrine, and norepinephrine, which can lower blood pressure. The design of this scientific paper method uses a case study design. The subject of the application used two respondents with hypertension who had problems with blood pressure at the Banjarsari Public Health Center, Metro City. The instrument of application in data collection is a questionnaire sheet regarding the characteristics of the respondents which contains age, medical diagnosis, drug therapy and gender. The results of the application showed that the blood pressure before the application in respondent 1 was 170/90 mmHg and respondent 2 was 166/100 mmHg. After being given the application of Benson relaxation, the blood pressure of respondent 1 decreased by 143/86 mmHg and respondent 2, namely 150/90 mmHg.

Keywords: Blood Pressure, Hypertension, Benson Relaxation.

PENDAHULUAN

Menurut data WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi.¹

Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018. Kasus tertinggi hipertensi adalah provinsi Sulawesi Utara dengan presentasi sebanyak 13,2 %. Dan Provinsi Papua menjadi provinsi terendah di Indonesia yaitu sebanyak 4,4 %. Sedangkan Provinsi Lampung berada di urutan ke 21 dalam prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter.²

Kemudian data dari Dinas Kesehatan Kota Metro tahun 2019 menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang berada di Puskesmas Banjarsari Kota Metro mencapai 1.019 orang.³

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih atau tekanan diastolic 90 mmHg atau lebih, berdasarkan rata-rata tiga kali pengukuran atau lebih yang diukur secara terpisah.⁴

Manifestasi klinis pada tahap awal Hipertensi primer biasanya adalah asimtomatik, yaitu hanya ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah pada awalnya bersifat sementara, tetapi pada akhirnya akan menjadi permanen. Ketika gejala muncul, biasanya samar. Sakit kepala, biasanya terasa di tengkuk, dapat muncul saat terbangun, yang berkurang selama siang hari.⁵

Dalam penanganannya hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologi dan non-farmakologi.⁶ Relaksasi benson merupakan terapi non-farmakologis yang melibatkan faktor kepercayaan pasien untuk mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.⁷

Relaksasi benson dapat mengurangi stres, menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut nadi dan pernapasan, serta mengendurkan otot. Pada saat seseorang dalam keadaan rileks, rangsangan pada aktivitas saraf simpatis berkurang dan tubuh akan mengurangi sekresi hormon kortisol, epinefrin, dan norepineprin dimana keadaan ini dapat menurunkan tekanan darah.⁸

Proses relaksasi dapat memanjangkan serabut otot, impuls pengiriman ke otak dan penurunan aktifitas pada otak dan sistem tubuh lainnya. Penurunan frekuensi jantung dan napas, tekanan darah, konsumsi oksigen serta meningkatnya aktifitas otak dan temperatur kulit perifer (permukaan) merupakan beberapa respon dari relaksasi. Terapi relaksasi dapat membantu individu mengembangkan ketrampilan kognitif untuk menurunkan energi negatif serta berespon sesuai dengan lingkungan sekitar.⁹

Penelitian dengan menggunakan 16 responden menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pada sebelum dilakukan terapi benson adalah 155/89 mmHg dan setelah dilakukan terapi benson menjadi 150/84 mmHg.¹⁰

Sedangkan penelitian lainnya dengan 8 responden menunjukkan bahwa rata-rata tekanan

darah responden sebelum dilakukan terapi relaksasi benson adalah 163/113 mmHg dan setelah dilakukajn terapi relaksasi benson menjadi 131/78 mmHg.¹¹

Berdasarkan penelitian diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa terapi relaksasi benson dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan masalah hipertensi.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain study kasus. Sehubungan dengan hal tersebut, karya tulis ilmiah ini dimaksudkan untuk mengetahui pentingnya penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah, serta evaluasi pelaksanaan sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi benson pada pasien dengan hipertensi. Subjek penerapan adalah seorang pasien dengan kriteria yaitu seseorang yang menderita hipertensi, bersedia menjadi responden dan dapat berkomunikasi dengan baik. Penerapan ini di laksanakan pada tanggal 23 Juli 2021 di Puskesmas Banjarsari Kota Metro. Instrumen penerapan dalam pengumpulan data adalah lembar observasi mengenai karakteristik responden yang berisikan tekanan darah. Analisa data dilakukan stelah diperoleh kriteria hasil melalui lembar observasi yang di dalam nya terdiri dari skala klasifikasi Hipertensi menurut JNC VII (*Joint National Committe*).

HASIL

Penerapan relaksasi benson dilakukan kepada 2 responden yaitu responden 1 (Ny. S) dan responden 2 (Ny. M). Hasil penerapan menunjukkan bahwa tekanan darah responden 1 sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson adalah 170/90 mmHg dan tekanan darah pada responden 2 adalah 166/100 mmHg. Kedua responden masuk dalam kategori hipertensi tahap II. Setelah diberikan penerapan relaksasi benson, tekanan darah responden 1 mengalami penurunan menjadi 143/86 mmHg dan tekanan darah responden 2 mengalami penurunan menjadi 150/90 mmHg.

PEMBAHASAN

a. Usia

Responden dalam penerapan ini adalah responden 1 (Ny. S) berusia 58 tahun dan responden 2 (Ny. M) berusia 61 tahun. Kejadian hipertensi lebih banyak diderita pada pralansia dan lansia dibandingkan dengan kelompok umur yang lebih muda.¹ Faktor yang dapat mencetuskan hipertensi yaitu faktor usia, orang yang berusia lanjut cenderung tekanan darah sistolik atau tekanan atasnya bertambah tinggi hal ini disebabkan karena menebalnya dinding pembuluh darah, selain bertambah kaku.¹²

b. Jenis Kelamin

Kedua responden (Ny. S dan Ny. M) merupakan seseorang yang berjenis kelamin wanita. Perbandingan antara pria dan wanita, ternyata wanita lebih banyak menderita hipertensi. Hal tersebut dikarenakan wanita akan mengalami berbagai kondisi seperti kehamilan, pemakaian kontrasepsi (terutama

kontrasepsi hormonal), dan menopause. Maka dari itu wanita menjadi lebih rentan mengalami hipertensi dibandingkan kaum pria.¹³

c. Genetik

Responden 2 mengaku bahwa memiliki keluarga yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi. Pada 70-80% kasus hipertensi esensial, didapatkan riwayat hipertensi di dalam keluarga. Faktor genetik mempunyai peran didalam terjadinya hipertensi. Riwayat keluarga merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi yang cenderung merupakan penyakit keturunan.¹³

Berdasarkan hasil penerapan diatas dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Purnowo, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). "Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia." *Jurnal Wacana Kesehatan* Vol. 5 No.1 Juli.
2. RisKesDas. (2018). Kementrian Kesehatan, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Hasil Utama RisKesDas.
3. Dinas Kesehatan Kota Metro. (2019). "*Profil Kesehatan Kota Metro*."
4. LeMone, P., Burke, Karen, M., & Bauldoff, G. (2016). "*Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah, Gangguan Eliminasi Gangguan Kardiovaskular*." Jakarta: EGC.
5. LeMone, P., Burke, K., M., & Bauldoff, G. (2018). "*Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah, Gangguan Kardiovaskuler*." Diagnosis Keperawatan Nanda Pilihan, NIC NOC. Alih Bahasa : Subekti, B.N. Jakarta : EGC
6. Nisa, N, Khoirotun. (2015). "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa JatiHurip Wilayah Kerja Puskesmas Situ Kabupaten Sumedang Tahun 2015." *Jurnal Penelitian*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Kencana Bandung.
7. Sueb., & Triwibowo, C. (2016). "Terapi Benson Dapat Menurunkan Nyeri Paska Trans-Urethral Resection of the Prostate (TURP)." *Jurnal Keperawatan Soedirman* Vol. 11 No. 2 Juli.
8. Darmawan., Swarningsih, O., & Wijaya, N, Taruma. (2015). "Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Denpasar Timur II Tahun 2014." *Junral Kesehatan*.
9. Potter, P., & Perry, A, G. (2010). "*Fundamentals of Nursing (Seventh Ed)*." Singapura: Mosby Elsevier.
10. Sukarmin., & Hirmawan, R. (2015). "Relaksasi Benson Untuk Menurunkan

KESIMPULAN

1. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian terapi benson kepada kedua responden berpengaruh terhadap tekanan darah responden, sebelum dilakukan penerapan kedua responden masuk dalam kategori tahap II dan setelah diberikan terapi relaksasi benson selama tiga hari kedua responden mengalami hipertensi tahap I.

2. Saran

Terapi benson hendaknya digunakan perawat untuk dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien dengan riwayat hipertensi. Pasien juga disarankan untuk mengurangi konsumsi garam demi mendapatkan hasil yang lebih optimal.

Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus.” *Jurnal Penelitian* Vol. 6 No. 3.

11. Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Toruan, A, N, Elisabeth. (2019). “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.” *Jurnal Penelitian* Vol. 4 No. 3 Oktober.
12. Pitriani, R., Yanti, J, S., & Afni, R. (2018). “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir.” *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* Vol. 9 No. 1, Januari 2018. STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
13. Triyanto, E. (2014). “*Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi Secara Terpadu.*” Yogyakarta: Graha Ilmu.