

The Implementasion of Benson Relaxation Therapy to Lower Blood Pressure in Hypertensive Patients at Batang Hospital

Nur Indah Laely¹ , Tri Sakti Wirotomo²

¹Departement of Health Science, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

²Departement of Health Science, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 laelyjoo@gmail.com

Abstract

Hipertension is a disease of the cardiovascular system where blood pressure exceeds 140/90 mmHg and can cause death, so it needs to be watched out for. Hypertension can be treated with a non-pharmacological therapy in the form of Benson relaxation techniques. The scientific report aims to provide an overview of the implementation of Benson relaxation therapy to reduce blood pressure in hypertensive patients. This study was a case study with the subject of two hypertensive patients in Batang Hospital. The patients were treated and observed in three days. The result showed that this therapy was effective in reducing blood pressure in both patients with the average blood pressure before and after the therapy in the first patient were 194/107 mmHg and 186/105 mmHg respectively, and in the second patient were 154/103 mmHg and 146/97 mmHg respectively. The conclusion was that the implementation of Benson Relaxation Therapy was able to reduce high blood pressure in hypertention patients. Hence, nurse are expected to recommend and teach Benson relaxation therapy to hypertensive patients

Keywords: Hypertension 1; Pain (Headache) 2; Benson Relaxation 3

Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Batang

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit sistem kardiovaskuler dimana tekanan darah melebihi 140/90 mmHg yang dapat menyebabkan kematian sehingga perlu diwaspadai. Penanganan hipertensi dapat menggunakan terapi nonfarmakologis berupa teknik relaksasi benson. Karya tulis Ilmiah ini bertujuan memberi gambaran penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Rancangan Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode studi kasus dengan subjek dua pasien hipertensi di RSUD Batang, diberikan selama tiga hari. Hasilnya terapi ini efektif menurunkan tekanan darah pada kedua pasien dengan rata-rata sebelum terapi pada pasien pertama 194/107 mmHg menjadi 186/105 mmHg dan pada pasien kedua 154/103 mmHg menjadi 146/97 mmHg. Simpulan dari penerapan terapi ini mampu menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Diharapkan perawat dapat menganjurkan serta mengajarkan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi 1; Nyeri (Sakit Kepala) 2; Relaksasi Benson 3

1. Pendahuluan

Hipertensi adalah tekanan di dalam pembuluh darah melebihi 140 mmHg (sistol) dan 90 mmHg (diastol) pada lebih dari suatu kejadian akibat penyakit primer/penyebab yang

tidak diketahui. [1] Penyakit hipertensi merupakan penyakit sistem kardiovaskuler yang dapat menyebabkan kematian sehingga perlu diwaspadai. Angka kejadian hipertensi di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 berkisar 25,8% dari seluruh penduduk Indonesia dan merupakan penyebab kematian ke 2 setelah penyakit stroke pada penyakit kardiovaskuler, sehingga penyakit ini merupakan penyakit yang perlu dicermati dan diusahakan untuk penanganannya baik promotif, kuratif, dan rehabilitatif. [1] Beban hipertensi dirasakan secara tidak proporsional di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, dimana dua pertiga kasus ditemukan, sebagian besar disebabkan oleh peningkatan faktor risiko pada populasi tersebut dalam beberapa dekade terakhir. [2]

Berdasarkan pada pengukuran Kementerian Kesehatan saat Riskesdas, prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 34,11% dengan prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan selatan sebesar 44,14% dan terendah di Provinsi Papua sebesar 22,22%, sedangkan prevalensi di Jawa Tengah sebesar 37,57%. [3] Menurut data yang didapatkan dari RSUD Batang tahun 2022 terdapat kasus hipertensi sebanyak 366 kasus. Diperkirakan WHO 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrolnya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. [2]

Hipertensi menjadi faktor determinan terhadap timbulnya beberapa penyakit seperti gangguan pembuluh darah otak, *acute miocard infark*, gagal jantung dan gagal ginjal. Penderita hipertensi yang mengalami stroke mencapai 73,9% dan mengalami serangan jantung sebesar 20%. Sedangkan kematian yang diakibatkan oleh hipertensi di dunia mencapai 7,1 juta kematian pertahunnya. [4]

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologis dan penatalaksanaan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis pada pasien hipertensi yaitu menggunakan obat-obatan seperti diuretik, beta blocker, Ca antagonis, dan ACE inhibitor. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, bekam dan teknik relaksasi. [5]

Salah satu relaksasi yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi adalah terapi benson. Terapi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan individu/*faith factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. [5] Dengan melakukan teknik relaksasi benson, otak akan menghasilkan frekuensi gelombang *alpha* pemicu rasa bahagia yang mampu menekan pengeluaran hormon kortison, epineprin dan norepineprin sehingga pembuluh darah mengalami resistensi dan tekanan darah menjadi turun. Hasil penelitian Sukarmin (2015) dan Febriyanti (2021) terapi relaksasi benson efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk mengambil kasus dengan judul 'Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi'.

2. Literatur Review

2.1. Terapi Relaksasi Benson

Terapi relaksasi benson ditemukan oleh Herbert Benson, seorang dokter asal Amerika. Terapi benson merupakan metode respon relaksasi yang dikembangkan dengan mengikutsertakan keyakinan pasien dalam menemukan lingkungan internal sehingga pasien mampu mencapai sehat dan sejahtera. [4] Terapi relaksasi benson merupakan terapi religius dengan melibatkan faktor keyakinan agama, yang dapat menyelesaikan relaksasi otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebutkan berulang-ulang kalimat ritual untuk menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Relaksasi benson merupakan teknik latihan napas yang jika dilakukan dengan teratur dan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. [6] Terapi diberikan pada orang yang mengalami nyeri maupun kecemasan, namun tidak diberikan pada seorang yang belum mengetahui, mengalami gangguan paranoid, atau atheis.

2.2. Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah jika tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya lebih dari atau sama dengan 90 mmHg dan atau pasien yang mengkonsumsi obat hipertensi. Hipertensi dapat terjadi tanpa gejala, yang mana tekanan di dalam arteri abnormal kemudian menyebabkan risiko stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal meningkat. [7] Faktor pencetus hipertensi dipengaruhi oleh faktor lingkungan, usia, jenis kelamin, ras, serta kebiasaan hidup seseorang. [8]

3. Metode

Penerapan ini menggunakan rancangan studi kasus dengan metode penelitian deskriptif yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif. [9] Subjek studi kasus dalam penerapan ini adalah dua pasien hipertensi di RSUD Batang yang diberikan terapi relaksasi benson guna menurunkan tekanan darah. Instrumen yang digunakan adalah SOP terapi relaksasi benson, lembar *inform consent*, lembar observasi sebelum dan sesudah terapi diberikan, alat tulis, format pengkajian pasien, dan alat ukur tekanan darah (*sphygmomanometer digital*). Teknik relaksasi benson dilakukan sebelum klien diberikan obat anti hipertensi, dilakukan sekali dalam sehari dengan rentang waktu lima menit, teknik ini akan diberikan selama tiga hari.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Hasil

Tabel 4.1.1 Distribusi Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Hari	Tekanan Darah	
			Sebelum	Sesudah
Perempuan	39	Hari ke-1	218/116	210/114
		Hari ke-2	190/123	183/119
		Hari ke-3	173/83	165/81
Laki-laki	48	Hari ke-1	160/108	150/104
		Hari ke-2	158/100	153/96
		Hari ke-3	145/101	134/99

Dari tabel 4.1.1 peneliti mendapatkan hasil penerapan yang dimulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi, ditemukan perbedaan diantara dua pasien. Pasien pertama dengan jenis kelamin perempuan (39 tahun) dengan keluhan mual muntah setiap makan, BAB cair kurang lebih 3 kali, tubuh terasa lemas, batuk kering, nyeri telan, nyeri perut di ulu hati, mata kanan tidak bisa melihat sudah 2 tahun. Tekanan darah pasien pertama pada hari pertama 218/116 mmHg setelah diberikan terapi menjadi 210/114 mmHg, hari kedua 190/123 mmHg menjadi 183/119 mmHg, dan pada hari ketiga 173/83 turun menjadi 165/81 mmHg.

Sedangkan pada pasien kedua dengan jenis kelamin laki-laki (48 tahun) mengeluh dibawa ke rumah sakit karena akan melepas pen yang terpasang di jari, pasien mengeluh sakit dibagian kepala tersa cekot-cekot. tekanan darah dihari pertama sebelum diberikan terapi 160/108 mmHg turun menjadi 150/104 mmHg, dihari kedua 158/100 mmHg turun menjadi 153/96 mmHg, kemudian dihari ketiga 145/101 mmHg menjadi 134/99 mmHg. Diagnosa yang muncul pada kedua pasien adalah nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral.

Tabel 4.1.2 Distribusi Rata-rata Penurunan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Subjek	Mean	
	Tekanan Darah (mmHg)	
	Sebelum	Sesudah
Pasien I	194/107	186/105
Pasien II	154/103	146/97

Dari tabel 4.1.2 hasil rata-rata pada pasien pertama sebelum diberikan terapi 194/107 mmHg dan setelah terapi 186/105 mmHg. Sedangkan pada pasien kedua Hasil rata-rata pada pasien kedua sebelum diberikan terapi 154/103 mmHg dan setelah terapi 146/97 mmHg.

4.2. Pembahasan

Pada kedua pasien mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi. Ada kesamaan data yang didapat dari kedua pasien yaitu pasien mengeluh nyeri kepala hingga di area tengkuk. Hal ini sesuai dengan penelitian Ferdisa dan Erawati

(2021) yang menyatakan pasien hipertensi mengalami nyeri dikarenakan adanya kerusakan vaskuler dalam pembuluh darah. Nyeri yang timbul merupakan proses pertahanan tubuh yang muncul saat jaringan dirusak seseorang bereaksi dengan memindahkan stimulus nyeri. [10] Kedua pasien yaitu Ny. S (39 tahun) dan Tn. B (48 tahun) mengalami hipertensi primer, hal ini sesuai dengan pendapat Black & Hawks (2014) dalam Sari, Hasanah dan Ludiana (2021) dimana hipertensi primer terjadi pada usia antara 30-50 tahun. Usia lebih dari 45 tahun dinding arteri mulai mengalami penebalan yang disebabkan penumpukan zat kolagen di lapisan otot kemudian pembuluh darah sedikit demi sedikit menyempit menjadi kaku. [5]

Perbedaan jenis kelamin pada kedua pasien mampu mempengaruhi terjadinya hipertensi. Pada kasus ini pasien pertama (perempuan) tekanan darahnya lebih tinggi dibandingkan pasien kedua (laki-laki), hal ini dikarenakan pola hidup pasien pertama tingkat konsumsi natrium yang lebih sering. Konsumsi natrium yang lebih mengakibatkan konsentrasi natrium dalam cairan ekstraseluler meningkat, hal ini mengakibatkan volume darah meningkat sehingga hipertensi dapat timbul. [7]

Saat dilakukan terapi relaksasi pada kedua pasien mengalami perbedaan. Pasien pertama cenderung sulit berkonsentrasi dikarenakan kondisinya yang lemas, mual muntah, *bedrest*, serta tekanan darah yang tinggi menimbulkan stres. Pada pasien kedua lebih baik dalam berkonsentrasi saat terapi, pasien mampu menjaga kondisi ditengah kamar rawat yang dipakai bersama.

Penerapan terapi relaksasi benson dilakukan pada kedua pasien dengan prosedur yang sama dan berhasil menurunkan tekanan darah. Penerapan ini hampir sama dengan penelitian Sukarmin dan Himawan (2015) mengenai relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada pasien. Hal ini membuktikan bahwa tekanan darah mampu turun setelah diberikan terapi relaksasi benson. [4]

Penyebab terbanyak tekanan darah tinggi terjadi karena faktor penyempitan pembuluh darah akibat lipid yang menumpuk, aktifitas hormonal seperti epinefrin dan norepinefrin serta glukosa dalam darah. Terapi relaksasi benson berperan dalam sistem hormonal menurunkan kegiatan epinefrin dan norepinefrin yang disebabkan stress berlebih, nantinya saat relaksasi dilakukan O₂ masuk paru kemudian diproses tubuh

5. Kesimpulan

Penerapan terapi relaksasi benson di RSUD Batang mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil rata-rata penurunan tekanan darah pada pasien pertama sebelum diberikan terapi 194/107 mmHg dan setelah terapi 186/105 mmHg. Pada pasien kedua sebelum diberikan terapi 154/103 mmHg dan setelah terapi 146/97 mmHg.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan informasi serta membantu dalam proses pembuatan manuskrip untuk diikutkan dalam kegiatan Urecol 16, Prodi Diploma Tiga Keperawatan yang telah memberikan dukungan dana untuk pendaftaran kegiatan Urecol 16, serta pihak-pihak yang terlibat dalam proses penyusunan manuskrip yang tidak bisa penulis sebut satu persatu.

Referensi

- [1] P. Irawati and M. Sri Lestari, “Pengaruh Membaca Alquran terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien dengan Hipertensi di RSK Dr. Sitanala Tangerang,” *J. Ilm. Keperawatan Indones. [JIKI]*, vol. 1, no. 1, p. 35, 2017, doi: 10.31000/jiki.v1i1.281.
- [2] “WHO | World Health Organization.” <https://www.who.int/> (accessed Sep. 07, 2022).
- [3] Kemenkes RI, “Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018,” *Kementrian Kesehat. RI*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2018.
- [4] R. H. Sukarmin, “Relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di rumah sakit daerah kudus,” vol. 6, no. 3, pp. 86–93, 2015.
- [5] P. M. Sari, U. Hasanah, and Ludiana, “Penerapan Relaksasi Benson dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Ansietas,” *J. Cendekia Muda*, vol. 1 (4), pp. 540–548, 2021.
- [6] F. Febriyanti, V. Yusri, and N. Fridalni, “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi,” *Menara Ilmu*, vol. 15, no. 1, pp. 51–57, 2021, doi: 10.31869/mi.v15i1.2508.
- [7] N. Manurung, *Keperawatan Medikal Bedah Konsep, Mind Mapping dan NANDA NIC NOC Solusi Cerdas Lulus UKOM Bidang Keperawatan Jilid 2*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Medika, 2018.
- [8] Padila, *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2017.
- [9] Nursalam, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta Selatan: Penerbit Salemba Medika, 2017.
- [10] R. J. Ferdisa and E. Ernawati, “Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif,” *Ners Muda*, vol. 2, no. 2, p. 47, 2021, doi: 10.26714/nm.v2i2.6281.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
