



**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI KELUARGA WILAYAH BINAAN PUSKESMAS PEGANDAN SEMARANG**

***APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY TO LOWER BLOOD
PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN FAMILIES IN THE
TARGET AREA OF PEGANDAN HEALTH CENTER SEMARANG***

Margiyati^a, Anggrai Putri Setyajati^b

^a D III Keperawatan, margiyati.010388@gmail.com, STIKES Kesdam IV/Diponegoro

^b D III Keperawatan, anggrai.putri@gmail.com, STIKES Kesdam IV/Diponegoro

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure above normal which has a very close relationship with the elderly, so it can cause complications and cardiovascular disease if not treated properly. In the treatment of hypertension, the elderly can control blood pressure by using the Benson relaxation technique. Benson relaxation is a non-pharmacological therapy that uses the breathing relaxation method by involving the patient's belief factor. This case study aims to describe the application of Benson relaxation therapy 10-15 minutes, 2 times a day, for 3 days can reduce blood pressure in the elderly with hypertension in the Pegandan Public Health Center Semarang. The type of case study used is descriptive. The subjects used were 2 people with criteria of age > 60 years, BP 140/90 mmHg – 159/99 mmHg. The instrument used is a digital sphygmomanometer and Benson relaxation SOP. The final result of the application of Benson relaxation showed that subject I experienced a decrease in blood pressure on the first day, namely 158/92 mmHg to 138/84 mmHg on the third day, subject II experienced a decrease in blood pressure on the first day, namely 158/86 mmHg to 130/76 mmHg on the third day. The level of family independence of the two subjects increased from the level of independence of III to IV. Benson relaxation is recommended to help lower blood pressure in the elderly with hypertension.

Keyword : *Hypertension, Benson Relaxation, Blood Pressure*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas normal yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan lansia, sehingga dapat menyebabkan komplikasi dan penyakit kardiovaskuler bila tidak ditangani dengan tepat. Dalam penanganan hipertensi, lansia dapat mengontrol tekanan darah dengan melakukan teknik relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan salah satu terapi non farmakologi yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien. Studi kasus ini bertujuan menggambarkan penerapan terapi relaksasi Benson 10-15 menit, dilakukan sehari 2 kali, selama 3 hari dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Pegandan Semarang. Jenis studi kasus yang digunakan adalah deskriptif. Subjek yang digunakan 2 orang dengan kriteria usia > 60 tahun, TD 140/90 mmHg – 159/99 mmHg. Instrumen yang digunakan adalah sphygmomanometer digital dan SOP relaksasi Benson. Hasil akhir setelah penerapan relaksasi Benson didapatkan subjek I mengalami penurunan tekanan darah hari pertama yaitu 158/92 mmHg menjadi 138/84 mmHg pada hari ketiga, subjek II mengalami penurunan tekanan darah hari pertama yaitu 158/86 mmHg menjadi 130/76 mmHg pada hari ketiga. Tingkat kemandirian keluarga kedua subjek mengalami peningkatan dari tingkat kemandirian III menjadi IV. Relaksasi Benson direkomendasikan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Benson, Tekanan Darah

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Tekanan darah adalah suatu tekanan yang terdapat di dalam pembuluh darah yang terjadi saat jantung memompakan darah ke seluruh tubuh (1). Hipertensi juga disebut sebagai pembunuh diam-diam (*silent killer*) karena orang dengan hipertensi tidak sadar dengan kondisinya (2). Menurut WHO (2018) yang dikutip dari penelitian Hamdan Hariawan (2020) menyebutkan bahwa hipertensi 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara (3). Prevalensi hipertensi menurut Riskesdas 2018 menyebutkan bahwa penderita hipertensi di Jawa Tengah pada penduduk umur lebih dari 18 tahun sebanyak 8,4%. Data profil kesehatan Dinas Kota Semarang tahun 2018 angka hipertensi sebanyak 161.283 kasus. Berdasarkan data profil kesehatan Jawa Tengah diperoleh data dengan penderita hipertensi di Kota Semarang sebanyak 6,88% (2). Data profil kesehatan Dinas Kota Semarang tahun 2021 di Puskesmas Pegandan angka hipertensi sebanyak 5.873. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis dan terjangkau pelayanan kesehatan (4)

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu dapat dilakukan pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi farmakologi berupa pemberian obat dengan jenis-jenis medikasi antihipertensi meliputi diuretik, penyekat beta-adrenergik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (5). Saat ini selain terapi farmakologi telah banyak dikembangkan terapi non farmakologi dalam penanganan pasien hipertensi yaitu dengan mengubah gaya hidup sehari-hari, seperti berolahraga secara teratur, mengubah pola makan sehari-hari dan dapat dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi yang dapat menstabilkan tekanan darah yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Terapi relaksasi tersebut meliputi relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif, terapi musik dan terapi religius (6).

Salah satu terapi relaksasi yang dikembangkan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang yang berfokus pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien dengan pengucapan berulang-ulang menggunakan ritme yang teratur dan disertai dengan sikap yang pasrah (7). Solehati dan Kosasih menyatakan relaksasi benson sudah digunakan untuk penanganan pasien berbagai usia, dalam membantu penurunan tekanan darah, kecemasan, merelaksasikan tubuh, mengurangi rasa nyeri, meningkatkan fungsi kognitif dan dapat meningkatkan perasaan bahagia (2). Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan Judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang”

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. HIPERTENSI

Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah tinggi dengan sistoliknya diatas 140 mmHg dan diastoliknya diatas 90 mmHg. Hipertensi disebut sebagai pembunuh diam-diam (*silent killer*) karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap Hipertensi. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah, maka semakin besar resikonya .

2.2. PENGUKURAN TEKANAN DARAH

Tekanan darah dapat diukur menggunakan alat sphgymomanometer air raksa ataupun digital. Pengukuran biasanya dilakukan pada posisi duduk atau pada posisi tidur telentang di atas tempat tidur. Nilai yang dibaca pada alat tensimeter adalah nilai tekanan sistolik per diastolik, misalnya 120/80 mmHg.

2.2.1. KLASIFIKASI TEKANAN DARAH

Menurut Kowalak, hipertensi pada usia lanjut diklasifikasikan sebagai berikut :

- a. Hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg
- b. Hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan siastolik lebih rendah dari 90 mmHg

Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi

Kategori	Tekanan darah sistol (mmHg)	Tekanan darah diastolik (mmHg)
Optimal	<120	<80
Normal	<130	<85
Normal-Tinggi	130-139	85-89
Tingkat 1 (hipertensi ringan)	140-159	90-99
Sub-group: perbatasan	140-149	90-94
Tingkat 2 (hipertensi sedang)	160-179	100-109
Tingkat 3 (hipertensi berat)	>180	>110
Hipertensi sistol	>140	<90
Sub-group	140-149	<90

2.3. RELAKSASI BENSON

Relaksasi Benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan(8). Relaksasi Benson merupakan salah satu terapi non farmakologi yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (9).

3. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan melakukan pengamatan secara langsung dengan adanya perlakuan atau intervensi. Subjek yang dipakai dalam studi kasus ini berjumlah 2 orang dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Kriteria Inklusi
 1. Klien dengan hipertensi tingkat 1 (140/90 mmHg – 159/99 mmHg) di wilayah Puskesmas Pegandan
 2. Klien rentang usia 60 tahun ke atas dengan tinggal bersama anggota keluarga lainnya
 3. Klien beragama islam
 4. Klien yang tidak mempunyai gangguan pendengaran
 5. Klien mendapatkan pengobatan antihipertensi oral
- b. Kriteria Ekslusi
 1. Klien yang mengalami hospitalisasi
 2. Klien yang mengalami gangguan mental
 3. Klien yang mengalami keterbatasan gerak

Fokus studi ini adalah Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang pada tanggal 4 -16 April 2022

3.1. Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian yang digunakan adalah observasi terstruktur terhadap penurunan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi benson. Langkah-langkah pengumpulan data yang dilakukan sebagai berikut :

1. Mengurus perizinan antara institusi dengan Puskesmas Pegandan untuk melakukan penelitian.
2. Menjelaskan maksud, tujuan dan waktu Karya Tulis Ilmiah kepada kepala Puskesmas Pegandan di tempat pengambilan data.
3. Mencari subyek sesuai kriteria inklusi dan eksluksi.
4. Pada hari pertama menjelaskan tentang prosedur yang akan dilaksanakan (*Informed*).
5. Meminta subyek menandatangani lembar persetujuan (*Consent*) sebagai bukti persetujuan.
6. Melakukan pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi Benson pada pagi hari maupun siang hari.
7. Melakukan terapi relaksasi Benson selama 15 menit pada pagi hari maupun siang hari selama 3 hari berturut-turut.
8. Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson pada pagi maupun siang hari ditunggu 5-10 menit untuk mengevaluasi perubahan tekanan darah yang dilakukan selama 3 hari.

3.2. Analisis Data dan Penyajian

Pengolahan data menggunakan analisa deskriptif. Analisa deskriptif adalah suatu proses pengolahan data ilmiah dalam bentuk tabel dan grafik. Pengolahan data ini untuk mengukur perubahan hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi benson pada subyek.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pemaparan Fokus Studi

4.1.1 Hasil Pengkajian Awal Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Benson

Dalam studi kasus ini pengkajian awal yang dilakukan berfokus terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi. Hasil pengkajian awal yang sebelumnya dilakukan relaksasi benson dapat dilihat pada Diagram berikut :

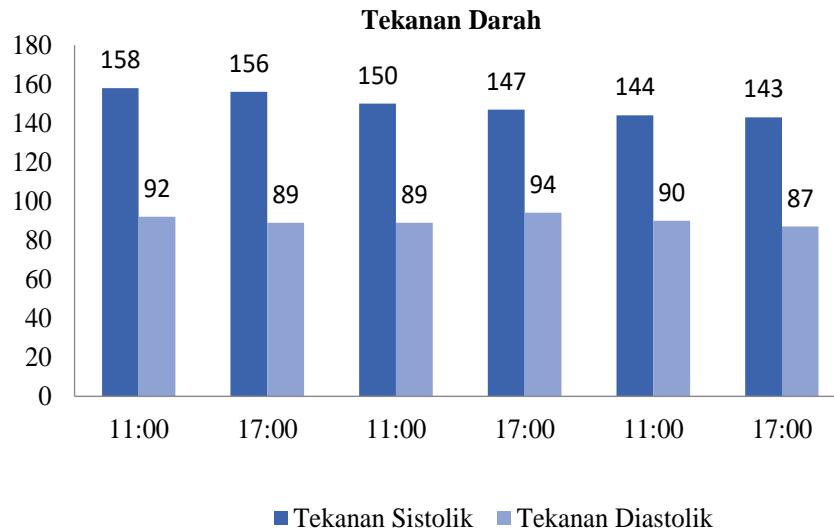


Diagram 4. 1 Pengkajian Awal Tekanan Darah Subjek I

Berdasarkan diagram 4.1 diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah pada subjek I hari ke-1 pukul 11.00 WIB adalah 158/92 mmHg, pukul 17.00 WIB adalah 156/89 mmHg, hari ke-2 pukul 11.00 WIB adalah 150/89 mmHg, pukul 17.00 WIB adalah 147/94 mmHg, hari ke-3 pukul 11.00 WIB adalah 144/90 mmHg, pukul 17.00 WIB adalah 143/87 mmHg, sehingga subjek I termasuk kategori Hipertensi.

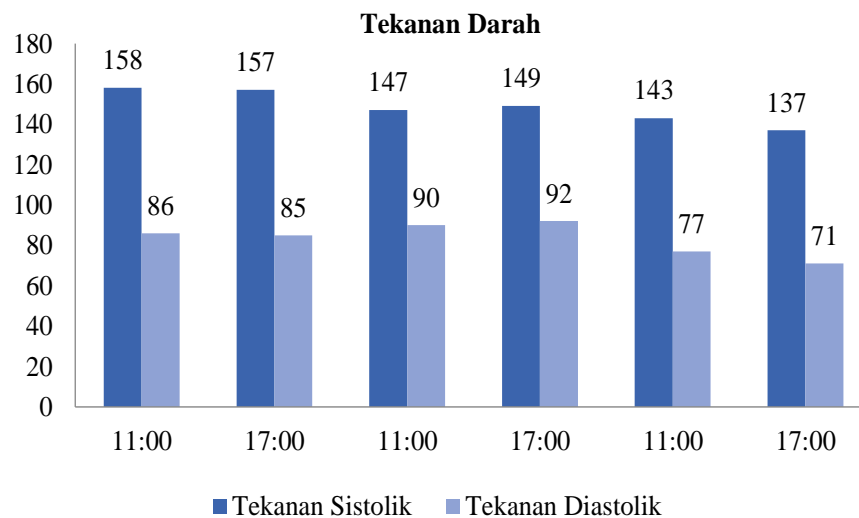


Diagram 4. 2 Pengkajian Awal Tekanan Darah Subjek II

Berdasarkan diagram 4.2 diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah pada subjek II sebelum dilakukan intervensi pada hari ke-1 pukul 11.00 WIB adalah 158/86 mmHg, pukul 17.00 WIB adalah 157/85 mmHg, hari ke-2 pukul 11.00 WIB adalah 147/90 mmHg, pukul 17.00 WIB adalah 149/92 mmHg, hari ke-3 pukul 11.00 WIB adalah 143/77 mmHg, pukul 17.00 WIB adalah 137/71 mmHg, sehingga subjek II termasuk kategori Hipertensi.

4.1.2 Hasil Evaluasi Penurunan Tekanan Darah Pada Kedua Subyek Setelah Dilakukan Intervensi Keperawatan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil studi, setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan terapi relaksasi benson terjadi penurunan tekanan darah pada subjek I dan subjek II pada diagram berikut :

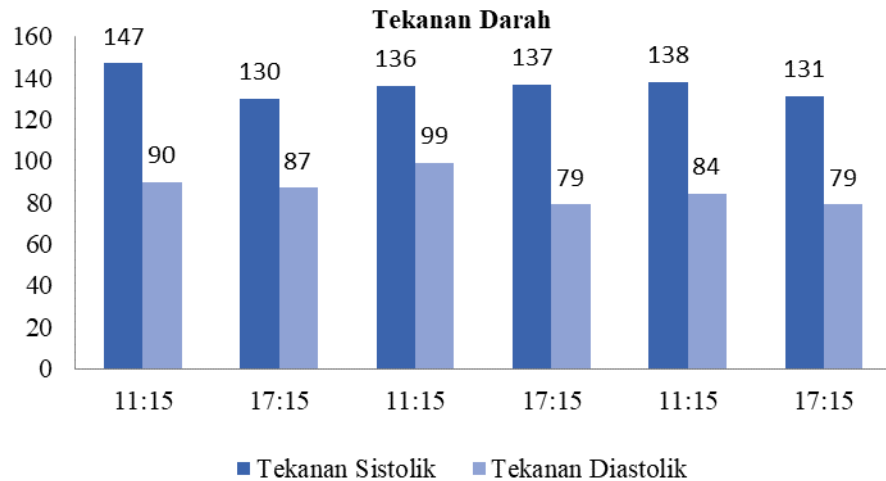


Diagram 4. 3 Hasil Evaluasi Tekanan Darah Setelah Dilakukan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Subjek I

Berdasarkan diagram 4.3 diketahui tekanan darah setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi benson pada hari ke-1 pukul 11.15 WIB adalah 147/90 mmHg, pukul 17.15 WIB adalah 130/87 mmHg, hari ke-2 pukul 11.15 WIB adalah 136/88 mmHg, pukul 17.15 WIB adalah 137/79 mmHg, hari ke-3 pukul 11.15 WIB adalah 138/84 mmHg, pukul 17.15 WIB adalah 131/79 mmHg. Dari hasil tersebut diketahui bahwa terjadi penurunan tekanan darah hari ke-1 pukul 11.15 sebanyak 11/2 mmHg, pukul 17.15 sebanyak 26/2 mmHg, hari ke-2 pukul 11.15 sebanyak 14/1 mmHg, pukul 17.15 sebanyak 10/5 mmHg, hari ke-3 pukul 11.15 sebanyak 6/6 mmHg, pukul 17.15 sebanyak 12/8 mmHg.

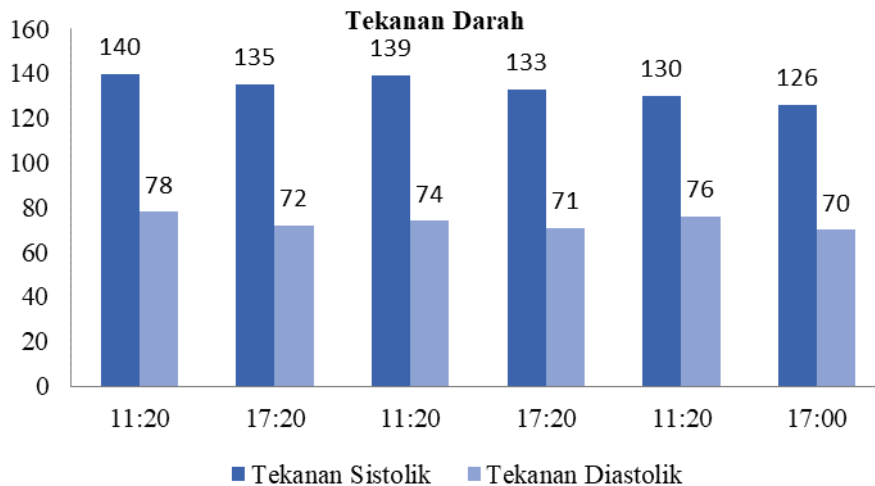


Diagram 4. 4 Hasil Evaluasi Tekanan Darah Setelah Dilakukan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Subjek II

Berdasarkan diagram 4.4 diketahui tekanan darah setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi benson pada hari ke-1 pukul 11.20 WIB adalah 140/78 mmHg, pukul 17.20 WIB adalah 135/72 mmHg, hari ke-2 pukul 11.20 WIB adalah 139/74 mmHg, pukul 17.20 WIB adalah 133/71 mmHg, hari ke-3 pukul 11.20 WIB adalah 130/76 mmHg, pukul 17.20 WIB adalah 126/70 mmHg. Dari hasil tersebut diketahui bahwa terjadi penurunan tekanan darah hari ke-1 pukul 11.20 sebanyak 18/8 mmHg, pukul 17.20 sebanyak 22/13 mmHg, hari ke-2 pukul 11.20 sebanyak 8/16 mmHg, pukul 17.20 sebanyak 16/21 mmHg, hari ke-3 pukul 11.20 sebanyak 13/1 mmHg, pukul 17.20 sebanyak 17/3 mmHg

Hasil studi kasus di Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang dari hasil pengkajian keperawatan awal yang didapatkan adalah kedua subjek memiliki tekanan darah 158/92 mmHg pada subjek I dan 158/86 pada subjek II. Usia subjek I 65 tahun dan subjek II 74 tahun. Subjek I sebagai ibu rumah tangga dan subjek II sudah tidak bekerja namun memiliki hobi bertanam yang keduanya termasuk dalam kategori aktivitas sedang. Subjek I didiagnosis menderita Hipertensi sejak 5 tahun lalu, sedangkan subjek II didiagnosis Hipertensi sejak 10 tahun lalu.

Salah satu faktor risiko yang mempengaruhi kenaikan tekanan darah, salah satunya adalah faktor usia dimana subjek I berusia 65 tahun dan subjek II berusia 74 tahun. Tekanan darah meningkat sejalan dengan pertambahan usia, hal ini terjadi akibat perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon (11). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Eni yang menyebutkan bahwa umur merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan hipertensi. Proses penuaan mengakibatkan gangguan mekanisme neurohormonal seperti sistem reninangiotensin-aldosteron dan juga menyebabkan meningkatnya konsentrasi plasma perifer dan juga adanya glumerulosklerosis akibat penuaan dan intestinal fibrosis mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan ketahanan vaskuler, sehingga akibatkan meningkatnya tekanan darah (hipertensi) (12).

Hipertensi pada kedua subyek selain dipengaruhi oleh faktor usia juga dipengaruhi adanya riwayat keturunan keluarga yang menderita Hipertensi. Keturunan adalah sifat dari makhluk hidup itu sendiri yang diperoleh dari induksinya. Faktor genetik kan oleh gen atau pembawa sifat. Sesuai dari hasil penelitian yang dilakukan di lapangan banyak ditemukan keluarga yang menderita hipertensi diwariskan oleh keturunannya (13). Dengan adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga tersebut mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada individu yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi (14).

Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada ke dua subjek adalah obesitas. Hasil pengukuran IMT ke dua subjek menunjukkan berat badan berlebih yaitu > 25. Hal ini sesuai dengan penelitian Novera tahun 2019 yang menyebutkan ada hubungan signifikan antara IMT dengan hipertensi. Semakin tinggi nilai IMT seseorang maka peluang untuk terkena hipertensi semakin tinggi. Menurut penelitian obesitas adalah salah satu faktor dari hipertensi. Ketika seseorang mengalami obesitas atau memiliki berat badan yang berlebih maka orang tersebut akan membutuhkan lebih banyak darah untuk menyuplai oksigen dan makanan ke jaringan tubuhnya, sehingga volume darah yang beredar melalui pembuluh darah meningkat, curah jantung ikut meningkat, dan akhirnya tekanan darah ikut meningkat (15).

Hasil pengkajian 5 fungsi perawatan kesehatan keluarga, didapatkan pada fungsi pertama keluarga yaitu keluarga mengetahui tentang penyakit hipertensi. Keluarga mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit tekanan darah tinggi yang ditandai dengan nyeri atau pegal pada tengkuk kemudian keluarga menjaga pola makannya dengan mengurangi konsumsi garam dan memperbanyak konsumsi mentimun. Hal ini sesuai dengan penelitian Rejo tahun 2020 yang menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan hipertensi dan kejadian hipertensi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang hipertensi maka semakin rendah angka kejadian hipertensi, sebaliknya semakin rendah tingkat pengetahuan hipertensi maka semakin meningkat angka kejadian Hipertensi. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi akan mendorong perilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali (16).

Hasil pengkajian fungsi perawatan keluarga yang ke dua yaitu memutuskan tindakan yang tepat pada ke dua keluarga didapatkan keluarga subjek melakukan penanganan sebisa mereka yaitu dengan mengurangi

konsumsi garam dan memperbanyak konsumsi mentimun. Hal ini sesuai dengan penelitian Madepan tahun 2018 yang menyebutkan bahwa keluarga yang mampu memutuskan tindakan apa yang seharusnya dilakukan dalam upaya mencegah dan memberikan perawatan yang tepat bagi lansia yang menderita hipertensi, akan mempermudah keluarga untuk memberikan perawatan. Dengan sikap keluarga yang memberikan dukungan terhadap upaya pencegahan dan perawatan, maka akan lebih mudah menciptakan suatu kondisi yang sehat terhadap anggota keluarga, khususnya pada lansia yang menderita penyakit hipertensi (17).

Hasil pengkajian fungsi perawatan kesehatan keluarga yang ke tiga yaitu merawat anggota keluarga yang sakit pada kedua keluarga didapatkan keluarga dapat menyediakan makanan dengan sedikit garam dan keluarga menyediakan obat yang didapatkan dari dokter yaitu amlodipin 10 mg. Hal ini sesuai dengan penelitian Bangu tahun 2021 yang menyatakan bahwa sikap keluarga yang peduli dan perhatian yang lebih akan sangat dibutuhkan oleh anggota keluarga yang sakit. Dengan perhatian lebih maka penderita hipertensi merasa tidak sendiri dalam menghadapi penyakit, karena penyakit hipertensi merupakan penyakit seumur hidup dan perawatannya pun seumur hidup. Sehingga jika penderita acuh tak acuh dalam melaksanakannya tentunya itu akan menjadi hambatan bagi keluarga dalam menjalankan perannya sebagai *care giver* (18).

Hasil pengkajian fungsi perawatan yang ke empat yaitu memodifikasi lingkungan pada ke dua keluarga didapatkan keluarga dapat memanfaatkan suara air yang mengalir di sungai yang berada di samping rumah untuk relaksasi agar dapat menenangkan pikiran. Hal ini sesuai dengan penelitian Mukhtaruddin tahun 2015 yang menyatakan bahwa memodifikasi lingkungan keluarga dengan lansia hipertensi mampu berperilaku menyenangkan dirumah agar tidak terjadi stress, dimana stress yang dialami lansia bila berkelanjutan memicu terjadinya hipertensi. Modifikasi dilakukan agar lingkungan keluarga menjadi lingkungan yang nyaman dan damai bagi lansia (19).

Hasil pengkajian fungsi perawatan kesehatan yang ke lima yaitu memanfaatkan fasilitas kesehatan pada ke dua keluarga didapatkan keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan terdekat yaitu puskesmas Pegandan dengan rutin kontrol setiap 1 bulan 1 kali ketika obatnya sudah habis, obat yang dikonsumsi yaitu amlodipin 10 mg yang dikonsumsi 1x/hari. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Mukhtaruddin tahun 2015 yang menyatakan bahwa keluarga dalam memanfaatkan fasilitas kesehatan harus mampu memanfaatkan fasilitas-fasilitas kesehatan yang ada di masyarakat seperti Puskesmas dan posyandu untuk lansia agar kesehatan pada lansia dengan hipertensi dapat terkontrol. Sering kali kemampuan keluarga untuk menjangkau fasilitas kesehatan menjadi kendala bagi keluarga untuk membawa lansia ke fasilitas kesehatan. Keluarga yang memiliki lansia dengan hipertensi mendapatkan informasi tentang penanganan penyakit dan rajin mengontrol tekanan darah ke pelayanan terdekat seperti puskesmas (19).

Hasil terkait tahap kemandirian keluarga didapatkan data bahwa kedua subjek termasuk pada tahap kemandirian III karena keluarga menerima petugas perawatan kesehatan komunitas, tahu dan dapat mengungkapkan masalah kesehatannya secara benar, memanfaatkan fasilitas pelayanan sesuai yang dianjurkan, melaksanakan tindakan pencegahan secara aktif. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar perawat keluarga untuk melibatkan secara aktif peran anggota keluarga lainnya dalam pemberian asuhan keperawatan keluarga.

Pemberian intervensi dengan relaksasi benson telah dilaksanakan sesuai SOP. Subjek I dan subjek II dalam melaksanakan setiap tindakan sesuai SOP. Pelaksanaan tindakan dilaksanakan kurang lebih 20 menit yang terdiri dari peregangan tubuh 5 menit dan relaksasi benson selama 10-15 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan setiap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi benson. Penerapan terapi relaksasi benson dilakukan selama 3 hari dengan kunjungan 6 kali, frekuensi sehari 2 kali. Evaluasi tindakan dilakukan setiap selesai melakukan terapi relaksasi benson dengan tujuan untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Dalam proses pemberian terapi relaksasi benson penulis melibatkan keluarga subjek I dan subjek II yaitu anaknya. Adanya keterlibatan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi akan memberikan dampak positif terhadap kepatuhan klien dalam menjalankan perawatan Hipertensi. Dukungan keluarga yang meningkat akan berhubungan dengan kontrol tekanan darah yang lebih baik pada pasien hipertensi (20).

Hasil evaluasi keperawatan yang didapatkan setelah penerapan relaksasi benson selama 3 hari pada pukul 11.00 WIB dan 17.00 WIB. Subjek I mengalami penurunan tekanan darah hari ke-1 pukul 11.00 sebanyak 11/2 mmHg, pukul 17.00 sebanyak 26/2 mmHg, hari ke-2 pukul 11.00 sebanyak 14/1 mmHg, pukul 17.00 sebanyak 10/5 mmHg, hari ke-3 pukul 11.00 sebanyak 6/6 mmHg, pukul 17.00 sebanyak 12/8 mmHg. Subjek II mengalami penurunan tekanan darah hari ke-1 pukul 11.00 sebanyak 18/8 mmHg, pukul 17.00 sebanyak 22/13 mmHg, hari ke-2 pukul 11.00 sebanyak 8/16 mmHg, pukul 17.00 sebanyak 16/21 mmHg, hari ke-3 pukul 11.00 sebanyak 13/1 mmHg, pukul 17.00 sebanyak 17/3 mmHg. Setelah dilakukan relaksasi benson, subjek I mengatakan tubuhnya lebih rileks, sedangkan subjek II mengatakan setelah melakukan relaksasi benson tubuhnya lebih rileks dan suasana hati menjadi lebih tenang.

Hal ini sesuai dengan penelitian Tri pada tahun 2021 yang menyatakan bahwa terjadi perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi relaksasi benson pada lansia yang mengalami hipertensi yaitu dengan terjadinya penurunan tekanan darah (2). Organ tubuh manusia juga memiliki jam biologis atau biasa disebut dengan ritme sirkadian dimana pada pukul 11.00 WIB merupakan jam biologis jantung yaitu dengan menghindari panas yang berlebih dan olah fisik terutama bagian yang ada keluhan pembuluh darah, sedangkan pada pukul 17.00 WIB paru-paru sedang lemah, istirahat dan nafas dengan teratur untuk mengembalikan energi paru-paru (21).

Relaksasi Benson merupakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (9). Relaksasi Benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen (22). Keadaan relaksasi ini menyebabkan penurunan rangsangan pada area pengatur fungsi kardiovaskuler seperti hipotalamus posterior yang akan menurunkan tekanan darah (8).

Teknik relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan *endorphin* sebagai neurotransmitter. Dengan meningkatnya *enkephalin* dan *endorphin*, pasien akan merasa lebih rileks dan lebih nyaman (6).

Selain adanya perkembangan terkait penurunan tekanan darah pada subjek I dan II, adapun perubahan tingkat kemandirian keluarga pada subjek I dan II pada saat sebelum diberikan terapi yang masuk dalam tingkat kemandirian keluarga tingkat III menjadi tingkat IV karena mampu melaksanakan tindakan promotif secara aktif dengan mengontrol pola makannya dan mengkonsumsi obat secara rutin.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan terapi relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada subjek I *pretest* hari ke-1 pukul 11.00 WIB adalah 158/92 mmHg, pukul 17.00 WIB adalah 156/89 mmHg, Sedangkan pada subjek II *pretest* hari ke-1 pukul 11.00 WIB adalah 158/86 mmHg, pukul 17.00 WIB adalah 157/85 mmHg.
2. Hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada subjek I *posttest* pada hari ke-3 pukul 11.15 WIB adalah 138/84 mmHg, pukul 17.15 WIB adalah 131/79 mmHg. Sedangkan pada subjek II *posttest* hari ke-3 pukul 11.20 WIB adalah 130/76 mmHg, pukul 17.20 WIB adalah 126/70 mmHg.
3. Tahap kemandirian keluarga pada ke dua subjek mengalami peningkatan sebanyak 1 tingkat yaitu dari tingkat III menjadi tingkat IV setelah diberikan pendampingan oleh perawat.

5.2 Saran

Berdasarkan analisa data kesimpulan penelitian, maka dalam sub bab ini peneliti menyampaikan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi Masyarakat
 - a. Bagi klien diharapkan menerapkan relaksasi benson dengan rutin pada pukul 11.00 WIB dan 17.00 WIB untuk menurunkan tekanan darah dan dapat mempertahankan pola hidup sehat yang selama ini telah dijalankan yaitu menjaga pola makan, mengurangi konsumsi garam, rutin memeriksakan kesehatan ke Puskesmas Pegandan setiap obat habis dan rutin mengikuti Prolanis (Program pengelolaan penyakit kronis) untuk mengecek tekanan darah.
 - b. Keluarga diharapkan terlibat aktif dalam merawat anggota keluarga yang mempunyai penyakit hipertensi, dengan menerapkan relaksasi benson.
2. Bagi Perkembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan
Perawat puskesmas dapat melakukan upaya promotif dalam upaya menurunkan tekanan darah dengan cara non farmakologi pada penderita hipertensi dengan mengajarkan terapi relaksasi benson di masyarakat.
Tindakan ini dapat dijadikan SOP (Standar Operasional Prosedur) dalam penanganan penyakit hipertensi
3. Bagi Penelitian Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat menggali lagi faktor risiko yang dapat mempengaruhi derajat hipertensi seperti usia dan obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lita, Hamid A, Anggreini SN, Kasrin R. Tekanan Darah & Musik Suara Alam : Mengkaji Pengaruh, Manfaat, dan Peranan Musik bagi Tekanan Darah. Surabaya: Penerbit Global Aksara Press; 2021. p. 1–9.
2. Buana T, Chloranyta S, Dewi R. Penerapan Terapi Relaksasi Banson terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *J Ilmu Kesehat Indones*. 2021;
3. Hariawan H TC. Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *J Pengabd Masy Sasambo*. 2020;
4. Dinas Kesehatan Kota Semarang Sistem Pelaporan Terpadu Simpus.
5. Ainurrafiq A, Risnah R, Ulfa Azhar M. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publ Promosi Kesehat Indones J Heal Promot*. 2019;2(3).
6. Febriyanti F, Yusri V, Fridalni N. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*. 2021;15(1).
7. Yulendasari R, Djamaludin D. Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik J Kesehat*. 2021;15(2).
8. Atmojo JT, Putra MM, Astriani NMDY, Dewi PIS, Bintoro T. Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interes J Ilmu Kesehat*. 2019;
9. Pratiwi L, Hasneli Y, Ernawaty J. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *J Online Mhs Bid Ilmu Keperawatan*. 2015;
10. Lita, Hamid A, Kasrin R. Tekanan Darah & Musik Suara Alam. In: *Global Aksara Pres. Jawa timur: Global Aksara Pres*; 2020. p. 109.
11. Oktavia I, Junaid J, Ainurrafiq A. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri (*Apium graveolens*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2016. *J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah*. 2017;
12. Hariawan H, Tatisina CM. Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *J Pengabd Masy Sasambo*. 2020;1(2).
13. Sari NW, Margiyati, Rahmanti A. Efektifitas Metode Self-Help Group (SHG) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Keperawatan*. 2020;03(03).
14. Dinas Kesehatan Kota Semarang Sistem Pelaporan Terpadu Simpus [Internet]. Available from: <http://119.2.50.170:9090/sirandu/>
15. Bangu, Yuhanah, Tulak T, Siagian H. Peran Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga dengan Hipertensi Puskesmas Kolakaasi Kelurahan Kolakaasi Kecamatan Latambaga. peran Kel dalam merawat anggota Kel dengan Hipertensi puskesmas kolakaasi kelurahan kolakaasi Kec latambaga.

- 2021;13(1):126.
16. Efendi H, Larasati T. Dukungan Keluarga dalam Manajemen Penyakit Hipertensi Family Support in Hypertension Disease ' s Management. Majority. 2017;
 17. Kodir Kodir, Margiyati Margiyati, Tria Friska Ningrum, & Dita Amalia. (2020). PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI PROGRESIF & MUSIK KERONCONG TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU SETYA MANUNGGAL III KABUPATEN SEMARANG: THE EFFECT OF COMBINATION OF PROGRESSIVE RELAXATION THERAPY & KERONCONG MUSIC ON INSOMNIA IN THE ELDERLY AT POSYANDU SETYA MANUNGGAL III, SEMARANG REGENCY. *JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA*, 5(2), 46–51. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v5i2.67>
 18. Ainurrafiq A, Risnah R, Ulfa Azhar M. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publ Promosi Kesehat Indones Indones J Heal Promot*. 2019;2(3).
 19. Margiyati Margiyati, Novita Wulan Sari, Andre Dwi Susilo, Hanifah Heppy Findiasari, Jihan Rifi Marwiryanti, Novia Ariani, & Pinta Ika Herdiyana. (2020). REVITALISASI KADER POSYANDU LANSIA SABAR NARIMO SEBAGAI UPAYA DETEKSI DINI PTM PADA LANSIA DSN. LEMPUYANGAN DESA GEBUGAN KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SISTHANA*, 2(1), 30–36. <https://doi.org/10.55606/pkmsisthana.v2i1.33>
 20. Yulendasari R, Djamaludin D. Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik J Kesehat*. 2021;15(2).
 21. Pratiwi L, Hasneli Y, Ernawaty J. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *J Online Mhs Bid Ilmu Keperawatan*. 2015;
 22. Morita KM, Amelia R, Putri D. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan 1. Morita KM, Amelia R, Putri D. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *J Ris Hesti Medan Akper Kesdam* . *J Ris Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*. 2020;5(2).