



PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH SISTOLE PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH SICINCIN KABUPATEN PADANG PARIAMAN TAHUN 2022

Hidayati^{1*}, Vivi Yuderna², Aulia Asman³, Sandra Dewi⁴, Mike Asmaria⁵

^{1,2,3,4,5}Prodi D.III Keperawatan, Universitas Negeri Padang

*Email: hidayati@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas normal, hipertensi mempunyai hubungan yang sangat erat dengan lansia, sehingga dapat menyebabkan komplikasi dan penyakit kardiovaskuler bila tidak ditangani dengan tepat. Terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah salah satunya melakukan terapi relaksasi benson. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2022 Terapi relaksasi benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama, yang dapat menyelesaikan relaksasi semua otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebutkan berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai fikiran yang mengganggu. Relaksasi benson dapat mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi gangguan tidur dan mengurangi stress (benson, 2000). 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 β *endorphin* sebagai neurotransmitter. Dengan meningkatnya *enkephalin* dan β *endorphin*, pasien akan merasa lebih rileks dan nyaman (Taylor, 1997 dalam Risnasari, 2005).

Kata Kunci : Tekanan Darah Sistole, Lansia, Terapi Relaksasi Benson

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure above normal, hypertension has a very close relationship with the elderly, so it can cause complications and cardiovascular disease if not handled properly. Non-pharmacological therapy for lowering blood pressure one of them performs benson relaxation therapy. The purpose of this study was to determine the effect of benson relaxation therapy on systolic blood pressure in elderly people with hypertension in Surau Gadang RW XI Nanggalo Padang Health Center Work Area. This type of research uses a pre-experimental research design with the One Group pretest posttest design, data collection was carried out on July 23-30 2018 in Surau Gadang RW XI Nanggalo Padang Health Center Work Area. The sample was 10 respondents with purposive sampling technique. Data processing with univariate and bivariate data analysis with t-test. The results showed that the average value of systolic blood pressure before being given the treatment of benson relaxation therapy was 161.00 mmHg and the average systolic blood



pressure after being given benson relaxation therapy treatment was 152.00 mmHg. There is a difference between the first measurement and the last measurement. Statistical test results using t-test obtained $p = 0.00$ ($p < 0.05$), this means that there is an effect of benson relaxation therapy on systolic blood pressure in elderly with hypertension in Surau Gadang RW XI Nanggalo Padang Health Center Work Area. It can be concluded that there is an effect of benson relaxation therapy on systolic blood pressure in elderly with hypertension in SurauGadang RW XI Nanggalo Padang Health Center Work Area. It is expected that the puskesmas can provide benson relaxation therapy to reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords : *Sistole Blood Pressure, Elderly, Benson Relaxation Therapy*

PENDAHULUAN

Lansia dikatakan sebagai seseorang laki-laki atau perempuan yang berusia 60 tahun atau lebih (Supriani,2011). Lanjut usia merupakan proses perubahan penurunan fungsi tubuh yang di tandai dengan menurunnya fungsi jaringan untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tubuh mengalami penurunan fungsi pertahanan terhadap infeksi yang menyerang dan berkurangnya fungsi tubuh untuk memperbaiki keadaan tubuh yang rusak (Nurrahmani, 2012). Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu tahap anak, tahap dewasa, dan tahap tua. Menua merupakan suatu proses yang terjadi sepanjang kehidupan, tidak hanya dimiliki dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak awal kehidupan (Nugroho, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018), jumlah lansia di dunia lebih dari 629 juta jiwa. Di Indonesia jumlah penduduk lanjut usia (60 tahun keatas) pada tahun 2015 mencapai 16,80 juta orang. Angka ini naik menjadi 18,96 juta orang pada tahun 2007 dan menjadi 19,3 juta orang pada tahun 2017 dan pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia mencapai 19 juta orang, pada tahun 2021 jumlah lansia mencapai 18,78 juta jiwa. WHO memprediksi jumlah penduduk lansia pada tahun 2025 mencapai 28,8 juta dari jumlah penduduk Indonesia. Di Sumatera Barat

mengalami peningkatan dari 5,45% menjadi 25,9% pada tahun 2020

Seiring bertambahnya usia maka fungsi-fungsi tubuh akan mengalami penurunan dan mengakibatkan para lansia jatuh dalam kondisi sakit. Penurunan fungsi-fungsi tubuh ini di sebut dengan proses degeneratif. Salah satu proses degeneratif yang terjadi adalah pada system kardiovaskuler. Faktor penyebab penyakit kardiovaskuler tersebut adalah gangguan kadar lemak dalam darah (dislipidemia) dan obesitas sentral. Penyakit kardiovaskuler yang paling banyak terjadi pada lansia adalah penyakit jantung koroner, penyakit jantung pulmonik serta hipertensi (Prawiro 2022).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan lansia. Hal ini terjadi akibat perubahan fisiologi yang terjadi seperti penurunan respons imunitas tubuh, katub jantung menebal dan menjadi kaku, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, serta kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi. Perubahan-perubahan inilah yang menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler sehingga lansia cenderung lebih rentan mengalami hipertensi (Setiawan, 2021).

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten atau terus-menerus dengan tekanan sistolik melebihi dari 140 mmHg sedangkan tekanan diatoliknya melebihi 90 mmHg.



Peningkatan resiko hipertensi yang berkaitan dengan faktor usia sebagian besar menjelaskan tentang hipertensi sistole terisolasi dan dihubungkan dengan *peripheral vascular resistence* (hambatan aliran darah dalam pembuluh darah perifer) dalam arteri (Casey & Benson, 2012). Pada lansia yang seperti ini di sebabkan karena terjadinya penurunan berbagai fungsi di dalam tubuhnya, seperti perubahan pada system kardiovaskuler di mana pembuluh darah mengalami aterosklerosis atau pengapuran dinding pembuluh darah yang dapat menghambat aliran darah yang menyebabkan dinding arteri mulai menebal dan kaku sehingga tidak dapat mengembang saat jantung memompa darah melalui arteri (Nugroho, 2021).

Hipertensi sebagian besar 80% di sebabkan oleh faktor idiopatik, sedangkan faktor yang dapat menjadi pencetus hipertensi sekitar 24% adalah perokok berat, 16% diabetes mellitus, dan 62 % karna kolesterol tinggi (Sutrisno, 2017). Faktor kebiasaan lain yang dapat mengakibatkan hipertensi adalah pecandu alcohol, stress tinggi, makanan tinggi natrium dan kurangnya aktifitas (Dalimartha et al,2018). Seseorang yang menderita hipertensi memiliki resiko stroke tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tekanan darah normal atau rendah (Sutrasni, 2020).

Hipertensi yang terjadi dalam kurun waktu yang lama akan sangat berbahaya, karena akan menimbulkan komplikasi. Komplikasi tersebut dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta gagal ginjal. Sebagai dampak yang terjadinya akibat komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita akan menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian pada penderita akibat komplikasi hipertensi tersebut (Riskesdas, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) prevalensi hipertensi di negara maju maupun negara berkembang masih tergolong tinggi, prevalensi hipertensi di negara maju adalah sebesar 35% dari populasi dewasa dan prevalensi hipertensi di negara berkembang sebesar 40% dari populasi dewasa. Secara global prevalensi hipertensi di Amerika sebesar 35%, di kawasan Eropa sebesar 41%, dan Australia sebesar 31,8%. Prevalensi hipertensi pada kawasan Asia Tenggara adalah sebesar 37%. Prevalensi tertinggi terdapat pada kawasan Afrika yaitu sebesar 46%. Prevalensi hipertensi lansia di Indonesia sebesar 45,9% untuk umur 55-64 tahun, 57% umur 65-74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Sedangkan di Sumatera Barat, penyakit hipertensi termasuk ke dalam 5 penyakit yang terbanyak di alami oleh masyarakat. dan dari laporan riset kesehatan dasar Sumatera Barat di dapatkan tekanan darah tinggi pada usia lanjut yaitu sekitar 27,8% (Riskesdas, 2018).

Menurut penelitian Kirnantoro (2017), penanganan hipertensi sebelumnya dilakukan dengan terapi farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi obat anti hipertensi seperti *diuretic, betabloker dan vasodilator*. 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 (Nurrahmani, 2012 dalam Kirnantoro, 2017).

Selain terapi farmakologi, sekarang juga telah banyak dikembangkan terapi non farmakologi dalam penanganan pasien hipertensi yaitu dengan mengubah gaya hidup sehari-hari, seperti berolah raga secara teratur, mengubah pola makan, dan



dapat dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi. Penenangan diri pada terapi relaksasi dapat menstabilkan tekanan darah yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis (Dalimartha, S, 2008). Terapi relaksasi meliputi relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif, terapi musik, dan terapi religius (Benson, 2000 dalam Anggraini, 2018). Terapi religius yang digunakan untuk mengatasi hipertensi yaitu dengan melakukan terapi relaksasi benson. Keuntungan dari relaksasi religius ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan manfaat dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan dan mendapatkan pengalaman-pengalaman *transendensi*. dan selain metodenya yang sederhana karena hanya bertumpu pada usaha nafas dalam yang diselingi dengan permohonan pada Tuhan Yang Maha Kuasa, teknik ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang khusus (Price, 2005).

Terapi relaksasi benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama, yang dapat menyelesaikan relaksasi semua otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebutkan berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai fikiran yang mengganggu. Relaksasi benson dapat mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi gangguan tidur dan mengurangi stress (benson, 2000).

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 *CorticotropinReleasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan β *endorphin* sebagai neurotransmitter. Dengan meningkatnya *enkephalin* dan β *endorphin*, pasien akan merasa lebih rileks dan nyaman (Taylor, 1997 dalam Risnasari, 2005).

Relaksasi benson akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan hormon-hormon tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya terjadi penurunan tekanan darah (Price dan Wilson, 2012).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novita Sari (2013) tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah lansia di Yogyakarta didapatkan tekanan darah sistolik dan diastolik lansia sebelum diberikan relaksasi benson dikategorikan pada hipertensi sedang (56,7%) sedangkan tekanan darah sistolik dan diastolik lansia sesudah diberikan relaksasi benson dikategorikan pada hipertensi ringan (86,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sukarmin (2015) tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi didapatkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada lansia menderita hipertensi.



Berdasarkan data yang di dapat dari Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin terjadi peningkatan lansia dengan hipertensi dari tahun ke tahun yaitu pada tahun 2016 sebanyak 98 orang meningkat lagi pada tahun 2017 yaitu 105 orang. Dan Pada Tahun 2022 ini sebanyak 125 orang lansia. Dari hasil pemeriksaan yang tim pengabdian lakukan sebanyak 70 orang lansia di Panti Sosial Tresna Werdha menderita hipertensi dengan tekanan darah diatas 120mmHg, dan didapatkan keterangan bahwa selama ini usaha yang dilakukan untuk mengatasi hipertensinya dengan menggunakan terapi herbal dan farmakologi, tetapi untuk pemberian terapi relaksasi benson belum pernah dilakukan dan lansia juga tidak ada yang mengetahui bahwa terapi relaksasi benson juga dapat menurunkan tekanan darah. Dari 10 orang lansia hipertensi 5 orang (0,5) menggunakan terapi herbal seperti terapi mentimun, 2 orang (0,2) menggunakan terapi jus semangka dan 3 orang (0,3) mengatakan mengkonsumsi obat anti hipertensi

Berdasarkan latar belakang diatas maka tim pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dalam menambah dan meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengatasi hipertensinya

METODE

Pengabdian dengan tim terlebih dahulu membuat kontrak waktu dengan responden selanjutnya melakukan *pretest* dengan cara mengukur tekanan darah lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Selanjutnya tim pengabdian melakukan intervensi selama 1 minggu. Pada tahap intervensi ini tim pengabdian melakukan perlakuan kepada lansia selama 7 hari berturut-turut dengan waktu 30 menit setiap perlakuan. Adapun Langkah-langkah yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

Pretest

1. Pengabdian beserta tim melakukan pengukuran tekanan darah sistole dengan menggunakan tensimeter, stetoskop dan lembar observasi.
2. Pretest di lakukan pada hari pertama setelah itu langsung diberikan terapi relaksasi benson dengan durasi selama 10 menit 1 kali dalam sehari selama 7 hari

Tahap intervensi (terapi relaksasi benson)

1. Responden memilih salah satu frase singkat (astagfirullah, subhanallah, allahuakbar) yang mencerminkan keyakinan responden yang telah di praktekan
2. Responden mengatur posisi nyaman.
3. Responden memejamkan mata secara perlahan-lahan
4. Responden melemaskan otot-otot
5. Responden menarik nafas dalam dan pada saat menghembuskan nafas responden mengucapkan kata frase yang sudah dipilih
6. Kemudian responden melakukan terapi relaksasi benson dengan durasi 10 menit 1 kali dalam sehari dalam waktu 7 hari berturut-turut.

Tahap pasca perlakuan (posttest)

1. Setelah selesai melaksanakan intervensi selama 7 hari berturut-turut dengan jam yang berbeda-beda, pada hari ketujuh tim pengabdian mengevaluasi perasaan responden dan peneliti mengukur kembali tekanan darah sistole lansia dan mencatat ke dalam lembar observasi.
2. Pada akhir pertemuan (terminasi) peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden atas kesediaan waktunya dan telah bersedia menjadi responden dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat selama 1 minggu berturut-turut didapatkan rata-rata



penurunan tekanan darah pada lansia dan dapat ditemukan pengaruh terapi relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2022.

Berdasarkan hasil pengabdian darah sistole pada lansia dengan hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi benson adalah 161,00 mmHg dengan standar deviasi 5,164. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Himawan (2018) tentang pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap tekanan darah sistole pada pasien hipertensi di rumah sakit daerah kudu didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole responden sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi benson adalah 155,75 mmHg.

Kepekatan terhadap hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Individu yang berumur di atas 60 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal ini merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya (Oktora R, 2007). Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapatkan resiko hipertensi. Peningkatan resiko hipertensi yang berkaitan dengan faktor usia sebagian besar menjelaskan tentang hipertensi sistole terisolasi dan dihubungkan dengan *peripheral vascular resistance* (hambatan aliran darah dalam pembuluh darah perifer) dalam arteri (Casey & Benson, 2012). Selain faktor usia yang mempengaruhi tekanan darah adalah jenis kelamin dimana pada wanita yang sudah menopause akan terjadi penurunan produksi hormone estrogen sehingga tekanan darah meningkat pada wanita. Marvyn (1999), mengatakan

bahwa tekanan darah sistole cenderung naik pada usia lanjut karena disebabkan oleh keadaan yang disebut pergeseran arteri atau dalam istilah medis adalah arteriosclerosis. Penyakit degeneratif ini biasanya menyerang secara perlahan dan tanpa menimbulkan nyeri sampai tahap yang terlalu lanjut. Ini ditandai dengan penebalan dan pengurangan elastisitas dinding arteri, mengakibatkan penyempitan ruang tempat mengalirnya darah yang dikenal sebagai lumen (rongga didalam pembuluh). Karena diameter lumen menyempit, tenaga yang lebih besar diperlukan untuk mendorong darah melaluinya. Jantung menanggapi dengan meningkatkan tekanan denyutnya, akibatnya tekanan darah menjadi tinggi.

Menurut analisa timpengabdi , semakin bertambahnya umur seseorang maka akan semakin tinggi mendapatkan resiko hipertensi, dimana yang paling cenderung mengalami hipertensi berumur 60 tahun ke atas, pada keadaan ini lansia mulai mengalami penurunan fungsi jaringan untuk mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tubuh akan mudah terserang oleh infeksi.

Selanjutnya hasil yang didapat tim pengabdi setelah melakukan intervensi adalah rata-rata tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi benson adalah 152,00 mmHg dengan standar deviasi 7,888. Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan darah sistole responden sesudah diberikan terapi relaksasi benson mengalami penurunan. Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Kirnantoro (2017) tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dibalai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta yaitu menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole



responden sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi benson adalah 150,20 mmHg. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole responden sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi benson adalah 150,20 mmHg. Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan darah responden sesudah diberikan terapi relaksasi benson mengalami penurunan. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk lansia hipertensi yaitu dengan melakukan terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan responden. Tekanan darah tinggi terbanyak disebabkan oleh faktor penyempitan pembuluh darah yang dapat diakibatkan oleh penumpukan lipid, glukosa darah dan aktifitas hormonal seperti epinefrin dan norepinefrin. Benson relaksasi bekerja pada sistem hormonal dengan cara menurunkan aktifitas epinefrin dan norepinefrin yang dapat dipicu oleh stress yang berlebihan (Price, 2015).

Proses pernafasan pada relaksasi benson merupakan proses masuknya O₂ melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan dip roses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya dip roses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan O₂. Apabila O₂ dalam tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan relaks secara umum pada manusia. (Taylor, 2021).

Menurut analisa tim pengabdian terjadinya penurunan tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi yang berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lainnya setelah diberikan terapi relaksasi benson disebabkan karena kepatuhan responden dan kondisi-kondisi pemicu

terjadinya peningkatan tekanan darah tersebut dapat dikendalikan oleh individu sendiri.

Hasil uji statistik didapatkan nilai p value=0,000 maka dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh terapi relaksasi benson karena $p < 0.05$ sehingga H_a diterima. Ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistole yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson dimana terjadi penurunan setelah intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Supriyono dkk (2011) dengan judul perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi dengan p value 0,0001 ($p < 0,05$)

Martin, dalam Kirnantoro, 2017 menyatakan bahwa terapi relaksasi benson adalah salah satu metode untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah disebabkan karena relaksasi ini pada prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami kondisi keseimbangan, dengan demikian relaksasi benson yang berintikan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, tekanan darah akan menurun.

Dusek dan Benson (2009) mengemukakan bahwa respon relaksasi erat kaitannya dengan axis Hipotalamus Pituitary Adrenal (HPA). Seseorang dalam keadaan relaksasi, axis HPA ini akan menurunkan kadar kortisol, epineprin, dan norepineprinyang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi. Kadar kortisol dalam darah berefek dalam vasokonstriksi pembuluh darah. Penurunan kadar epineprin dan norepineprin dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah.



Kadar epineprin dan norepineprin dalam darah bekerja langsung direseptor androgenik alfa otot polos vascular, sehingga menyebabkan vasokonstriksi. Vasodilatasi pembuluh darah yang disebabkan oleh penurunan kadar epineprin dan norepineprin ini dapat menurunkan tahanan perifer total yang akan menurunkan tekanan darah.

Relaksasi benson dapat menyebabkan penurunan aktifitas system saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen keseluruhan jaringan terutama ke perifer. Masing-masing saraf parasimpatis dan simpatis saling berpengaruh, maka dengan bertambahnya salah satu aktivitas system yang satu akan menghambat atau menekan fungsi yang lain. Selama system-system berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek system yang lain (Purwanto & Zulaekh, 2007).

Relaksasi benson akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan hormon-hormon tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya terjadi penurunan tekanan darah (Price dan Wilson, 2012).

Berdasarkan pengabdian yang dilakukan tim pengabdian dengan memberikan terapi relaksasi benson selama 7 hari berturut-turut pada waktu yang sama setiap

responden. Terlihat terjadinya penurunan tekanan darah sistole dengan selisih mean sebelum dilakukan terapi relaksasi benson dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson adalah 9 mmHg. Hal ini disebabkan karena selama pengabdian berlangsung responden mampu mematuhi prosedur yang telah ditetapkan peneliti, dimana responden harus melakukan terapi relaksasi benson 1 kali dalam sehari dengan durasi 30 menit selama 7 hari berturut-turut dengan waktu yang sama.

KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian yang telah dilakukan tim pengabdian mendapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Rerata tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi benson di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2022 adalah 161,00 mmHg
2. Rerata tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan terapi relaksasi benson di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2022 adalah 152,00 mmHg
3. Terdapat perbedaan secara bermakna tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan terapi relaksasi benson di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2022. Kesimpulan ini didapatkan hasil p value 0.000 dengan p value < 0.05

DAFTAR PUSTAKA

- Armilawaty, dkk. (2008). *Hipertensi dan faktor resikonya dalam kajian epidemiologi*.
- Benson, Herbert. (2000). *Herbert benson's Relaxation Response*,



- dari: <http://seftalbi.com/fitur/15-penentu-efektifitas-seft/herbert-benson-relaxation-meditation.html> [di akses tanggal 09 Januari 2015
- Carpenito, (2012). *Buku saku diagnosa keperawatan*. Alih Bahasa Asih Yasmis; Editor Bahasa Indonesia, Monika Ester, Edisi 10, Jakarta : EGC
- Ardiansyah, (2012) & Dalimartha dkk, (2008) *Care your self hipertensi*. Depok.
- Ermawati . (2011) *perubahan lanjut usia*. <http://www.e-jurnal.com/2011/09/perubahan-pada-lanjut-usia.html>. di akses pada tanggal 14 april 2017.
- Edi junaedi.(2013). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta : Agromedia pustaka
- Elokdyah, M, (2007). *Waspadai penyakit kardiovaskuler tanpa gejala*. Diakses dari <http://elokdyah.multiply.com/journal/item/101/penyakit-Kardiovaskuler> .
- Inayati, N. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (Early Old Age) Umur 60-70 Tahun Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember*. Skripsi: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Jain, (2011), *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: Gramedia.
- Kemendes RI, (2010). *Info DATIN Hipertensi Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta Selatan.
- Kowalski. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Resiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung : Penerbit Qanita.
- Lingga, (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Maryam, (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mubarak, dkk (2011), *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoadmodjo, (2012), *metode penelitian kesehatan* , Jakarta : rineka cipta.
- Purwati, Dkk (2011). *Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi, di wilayah kerja puskesmas karangayu semarang*.



DOKUMENTASI

