

# **PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PASIEN HIPERTENSI DI DESA SUKAPADA KECAMATAN PAGERAGEUNG**

*APPLICATION OF BENSON RELAXATION TO HYPERTENSION PATIENTS IN  
SUKAPA VILLAGE, PAGERAGEUNG DISTRICT*

**<sup>1)\*</sup>Rizal Mahardian, <sup>2)</sup> Saryomo**

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Jalan Tamansari No.KM 2,5, Mulyasari, Kec. Tamansari, Tasikmalaya, Jawa Barat 46196

E-mail: **mahardian189@gmail.com**

## **ABSTRAK**

Hipertensi diartikan sebagai penyakit silent killer karena penyakit ini pada awal mulanya tidak menimbulkan gangguan ataupun indikasi. Namun bila tidak diatasi, hipertensi hendak menimbulkan komplikasi hingga dengan kematian. Cara menanggulangi hipertensi bisa dilakukan dengan pengobatan nonfarmakologi salah satunya ialah pengobatan relaksasi benson yang berguna menyejukkan stress pada penyakit darah tinggi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pengobatan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita dengan hipertensi di RT 01 RW 06 Desa Sukapada Wilayah Kerja Pkm Pagerageung. Subjek dalam penelitian ini adalah Ny.S dengan hipertensi di RT 01 RW 06 Desa Sukapada Wilayah Kerja PKM Pagerageung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi benson. Terapi ini memberikan dampak vasodilatasi pada pembuluh darah serta membetulkan perputaran yang hendak merendahkan tekanan darah. Diharapkan dengan penelitian ini menjadikan terapi relaksasi benson bisa jadi intervensi keperawatan untuk merendahkan tekanan darah pada pengidap hipertensi.

**Kata Kunci** : Hipertensi, Terapi Benson.

## **ABSTRACT**

*Hypertension is defined as a silent killer disease because this disease does not initially cause disturbances or indications. However, if not treated, hypertension will cause complications and even death. How to cope with hypertension can be done with non-pharmacological treatment, one of which is Benson relaxation treatment which is useful for soothing stress in high blood pressure. This study aims to determine the effect of Benson relaxation treatment on reducing blood pressure in patients with with hypertension in RT 01 RW 06 Sukapada Village, PKM Pagerageung working area. The subject in this study was Ny. S with hypertension in RT 01 RW 06 Sukapada Village, PKM Pagerageung Working Area. The results of this study indicate that there is a decrease in blood pressure after being given Benson relaxation therapy. This therapy has a vasodilating effect on blood vessels and corrects circulation which will lower blood pressure. It is hoped that with this research, Benson relaxation therapy can be a nursing intervention to lower blood pressure in people with hypertension.*

**Keywords** : Hypertension, Benson Therapy.

## PENDAHULUAN

Data WHO melaporkan terdapat 1,13 Miliar lebih orang di dunia terdiagnosis hipertensi pada tahun 2015. Jumlah penyandang hipertensi terus bertambah tiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 bakal terdapat 1,5 Miliar orang yang terserang hipertensi, serta diperkirakan tiap tahunnya 9,4 juta orang wafat akibat hipertensi dan komplikasinya. (Departemen Kesehatan RI, 2019). Di Indonesia penyakit hipertensi ada peningkatan. Menurut informasi prevalensi hipertensi di Indonesia yang diperoleh lewat pengukuran tekanan darah pada usia  $\geq 18$  tahun serta didapatkan prevalensi hipertensi pada tahun 2013 sebanyak 25,8% serta pada tahun 2018 sebanyak 34,1%. (Riskesdas, 2018).

Salahsatu penyebab hipertensi adalah gaya hidup seperti pola makan, pola hidup yang tidak beraturan dan berlebihan. Al-Qur'an telah mengingatkan dalam berbagai ayat agar hidup tidak berlebihan, salah satunya terdapat dalam surat Al-A'raf ayat 31 yang berfirman :

(سورة الأعراف) وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya : “Makan dan Minumlah kalian, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A'raf : 31).

Ayat di atas mengandung makna sekaligus perintah untuk menjalani pola hidup sehat dalam bentuk melakukan kegiatan-kegiatan yang akan mendatangkan kebaikan dan menghindari segala yang akan mendatangkan keburukan dan kemaslahatan seperti mengkonsumsi makanan yang baik dan halal serta bermanfaat bagi tubuh dan kesehatan dan menghindari makanan yang membahayakan bagi tubuh dan kesehatan yang dapat mengakibatkan hipertensi. (Laras Pratiwi, Yesi Hasneli, 2015)

Tekanan darah dapat diturunkan dengan teknik relaksasi yang merupakan salah satu jenis terapi non farmakologi. Dengan metode ini diharapkan dapat menurunkan tekanan darah dengan cara mengontrol sistem saraf. Pengembangan teknik relaksasi ini terbagi beberapa teknik, salah satunya yaitu terapi relaksasi benson yang diciptakan oleh ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan yang bernama Herbert Benson. Terapi ini ialah gabungan antara bentuk keyakinan individu dengan metode respon relaksasi. Relaksasi benson berfokus terhadap kata atau kalimat rohani diiringi dengan ritme yang teratur sambil menarik nafas dalam disertai sikap pasrah kepada Sang Pencipta. (Atmojo et al., 2017). Terapi relaksasi benson sangat relevan dengan ajaran Islam, perintah agar manusia senantiasa berdzikir dengan menyebut asma Allah untuk menghadirkan ketenangan dalam hidup. Dengan melafazkan dzikir baik itu berupa tahlil, tasbih, tahmid maupun takbir, maka hati dan pikiran seseorang akan merasa lebih tenang dan tentram. Sebagaimana firman Allah dalam surat Ar-ra'du ayat 28 yang berfirman :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram” (QS: Ar-Rad Ayat:28).

Pada penelitian yang sudah dilakukan menjelaskan bahwa terapi relaksasi benson mampu menurunkan tekanan darah. Penelitian lain menyebutkan bahwa sebagian besar dari 18 responden mengalami perubahan tekanan darah setelah melakukan relaksasi benson yaitu sebanyak (61,1%) menjadi normal, sebagian kecil mengalami hipertensi normal tinggi sebanyak (16,6%) dan mengalami hipertensi strage I (ringan) sebanyak (22,2%). (Rahayu et al., 2014). Penelitian ini sejalan dengan penelitian dimana disebutkan bahwa terapi relaksasi benson mampu menurunkan tekanan darah ditunjukkan dengan data bahwa

rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi 163,12. Sedangkan setelah dilakukan terapi menjadi 150,47, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelumnya 93,28 menjadi 87,19. Rata-rata tekanan darah sistolik turun 12,66 mmHg menjadi 6,09 mmHg.(Sutanti et al., 2017)

Dari deskripsi di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian berkenaan dengan dampak teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pengidap hipertensi menimbang efek dari bahayanya penyakit hipertensi jika tidak dilakukan perawatan yang tepat sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pengidap hipertensi.

## **METODE**

1. Menjelaskan kepada responden terkait tujuan, prosedur dan manfaat dari penelitian yang dilakukan
2. Membuat kontrak waktu dengan responden
3. Menanyakan kondisi tentang riwayat hipertensi dan terapi yang sedang dijalani. Jika responden sedang menjalani terapi obat hipertensi, maka responden tidak diambil menjadi sampel penelitian. Apabila bersedia menjadi responden maka calon responden diharuskan mengisi dan menandatangani informed consent yang sudah disediakan.
4. Kalau tidak maka responden langsung dijadikan sebagai sampel dalam penelitian kemudian tekanan darahnya diukur dengan menggunakan tensimeter.
5. Jika kriteria inklusi dan eksklusi terpenuhi, maka terapi benson langsung diberikan kepada responden sesuai dengan kontrak waktu yang telah disetujui
6. Memberikan penjelasan dan pendampingan sebelum dan selama terapi diberikan. Terapi diberikan selama 10-20 menit dilakukan selama 1 kali dalam sehari. Adapun tata cara terapi relaksasinya sesuai yang dijelaskan oleh Dokter Benson tentang prosedur terapi benson dalam bukunya tahun 1974 yang berjudul : “The Relaxation Respon” :
  - a. Duduk dengan posisi yang nyaman dan tenang
  - b. Pejamkan mata
  - c. Usahakan semua anggota rileks terutama pada otot-otot.
  - d. Tarik nafas melalui hidung, kemudian menghembuskan nafas melalui mulut dengan perlahan sambil katakanlah pada diri kata kata religi sesuai dengan keyakinan responden.
  - e. Teruskan selama 10-20 menit, sewaktu-waktu mata dapat dibuka untuk mengecek waktu, tetapi jangan menggunakan pewaktu yang dapat merusak konsentrasi.
  - f. Jika sudah selesai, diharapkan membuka mata dengan perlahan dan tidak disarankan langsung berdiri dari tempat duduk.
  - g. Jangan khawatir dengan hasil terapi yang sudah dilakukan.
7. Tekanan darah kembali diukur setelah dilakukan terapi dengan menggunakan *sphygnomanometer*.
8. Hasil pengukuran kemudian di tulis dalam lembaran observasi dan diteliti apakah terapi benson memberikan pengaruh pada tekanan darah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik klien**

Penelitian ini dilakukan pada salah satu warga di Kp. Baru RT/RW. 001/006 Ds. Sukapada Wilayah kerja Puskesmas Pagerageung Kabupaten Tasikmalaya. Klien mempunyai penyakit hipertensi bernama Ny. S berjenis kelamin perempuan berusia 35 tahun. Ny. S menderita hipertensi selama 5 tahun sejak melahirkan anak pertama kira kira

pada usia 30 tahun dan juga mempunyai riwayat hipertensi dari orang tuanya yaitu ibu. Ny. S jarang melakukan kontrol tekanan darah ke pusat pelayanan kesehatan setempat.

### Hasil

Sebelum dilakukan terapi		Sesudah di berikan terapi	
Sistol	Diastol	Sistol	Diastol
155	100	135	90

Tabel menunjukkan bahwa tekanan darah Ny S sebelum diberikan terapi relaksasi benson menunjukkan 155/100 mmHg. Setelah diberikan terapi benson selama 3 hari dengan frekuensi 10-20 menit, tekanan darah Ny S mengalami penurunan yaitu menjadi 135/90.

### Pembahasan

Terapi relaksasi benson diberikan dalam waktu 3 hari secara terus menerus pada Ny. S dan menunjukkan tekanan darah sebelum diberikan terapi adalah 155/100 mmHg, dan setelah diberikan terapi benson menjadi 135/90 mmHg. Hasil ini membuktikan bahwa terapi relaksasi benson efektif dalam menurunkan tekanan darah. Hal ini sependapat dengan penelitian dari Simandalahi pada tahun 2019 menyebutkan bahwa relaksasi benson dapat berpengaruh terhadap tekan darah ditunjukan dengan adanya perbedaan baik sebelum dan sesudah pemberian terapi. Terapi ini dilakukan dengan teknik latihan nafas dan spiritual (keagamaan). Terapi relaksasi benson dapat melebarkan arteri dengan cara menurunkan aktifitas sistem saraf simpatis sehingga peredaran darah menjadi lancar. Hal tersebut dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan khususnya ke jaringan perifer. (Ratnawati & Aswad, 2019). Hasil ini sependapat dengan penelitian yang memaparkan bahwa teknik relaksasi benson mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu berpengaruh pada tekanan darah sistolik dengan data dan tekanan darah diastolik dengan cara menarik nafas dalam perlahan sambil mengucapkan kata-kata religius didalam hati selama 20 menit. (Sutanti et al., 2017)

Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah ditunjukkan dengan data rata-rata tekanan darah sistol sebelum intervensi pada kelompok eksperimen adalah 165,53 dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen menjadi 147,93. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastol sebelum diberikan intervensi adalah 91,60 menjadi 87,27. (Laras Pratiwi, Yesi Hasneli, 2015). Pada penelitian Atmojo dkk (2017) terapi relaksasi benson yang diberikan pada penderita hipertensi terjadi penurunan rata rata tekanan darah sistol dari 149.93 menjadi 138.97. Sedangkan rata rata pada tekanan darah diastol dari 89.33 menjadi 84.07.

Relaksasi relaksi benson ialah terapi nonfarmakologi yang mampu menciptakan perasaan yang tenang dan nyaman secara psikologis. Hal ini disebabkan oleh menurunnya komposisi oksigen oleh tubuh dan otot-otot dengan cara melibatkan keyakinan jiwa. (Fikri, 2018; Ratnawati & Aswad, 2019). Relaksasi benson dapat menurunkan aktifitas sistem saraf simpatis sehingga membuat sedikit memperlebar arteri serta melancarkan peredaran darah yang kemudian mampu meningkatkan jalan oksigen ke seluruh jaringan khususnya jaringan perifer, sehingga terjadi kestabilan tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stres yang menjadi pemicu timbulnya hipertensi. Teknik ini dapat dilakukan dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dengan durasi 5 sampai dengan 10 menit. (Atmojo et al., 2017; Kurnia, 2019; Simandalahi et al., 2019; Sutanti et al., 2017)

Setelah dianalisis, peneliti menyimpulkan bahwa setelah diberikan relaksasi benson selama 3 hari selama 10-20 menit, memberikan efek yang bermakna terhadap

penurunan tekanan darah. Jika dilakukan secara benar dan didukung oleh beberapa faktor yang lain seperti lingkungan yang tenang dan gaya hidup yang baik, terapi ini akan memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah dan dapat mencapai ketenangan yang optimal.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson jika dilakukan rutin dengan prosedur yang benar dapat menurunkan tekanan darah pada pengidap hipertensi. Diharapkan dengan hasil penelitian ini terapi relaksasi benson dapat dijadikan sebagai terapi alternatif utama dalam menurunkan tekanan darah dengan dilakukan minimal 2 kali dalam sehari dengan durasi 5 – 20 menit secara teratur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Putu, Dewi, I. S., & Bintoro, T. (2017). *EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI*. 51–60.
- Fikri, K. (2018). *Skripsi Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun*. 2, 227–249.
- Kurnia, dinta mariska. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada penderita hipertensi di poliklinik penyakit dalam rumah sakit Bhayangkara palembang Tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Laras Pratiwi, Yesi Hasneli, J. E. (2015). *PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER*. 2(2).
- Rahayu, K. I. N., Lestari, T. R., & Ramayanti, E. D. (2014). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo*, 125–131.
- Ratnawati, & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal, Volume 1*(1), 33–40.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Novita Angriani L.Toruan, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3), 641. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4471>
- Sutanti, T., Jaenudin, & H.Sodikin. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap penurunan Tekanan Darah Pada Penderitahipertensidi Posbindu Penyakittidak Menular desa Linggajatikabupaten Kuningan*. 000, 1–6.