

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA MARGOREJO LAMPUNG SELATAN****M. Arifki Zainaro<sup>1\*</sup>, Dessy Hermawan<sup>2</sup>, Joko Martono<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Universitas Malahayati

Email Korespondensi: m.arifkiz@yahoo.com

Disubmit: 26 Juli 2021

Diterima: 28 Juli 2021

Diterbitkan: 03 Mei 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.4720>**ABSTRAK**

Hipertensi setidaknya membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya, dan WHO juga memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat sebanyak 29% pada tahun 2025 nanti (WHO, 2013). Data mengenai hipertensi yang didapatkan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 34.1% di Indonesia. Tujuan pemberian terapi untuk mengetahui efektivitas sebelum dan setelah dilakukan relaksasi benson pada klien yang memiliki darah tinggi. Rancangan studi kasus (*case study*) menggunakan 2 subjek yang berdomisili di Margorejo Lampung Selatan Tahun 2021. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dan asuhan keperawatan. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi grade II, yaitu sebelum dilakukan terapi relaksasi benson tekanan darah pasien 170/100 mmHg dan turun menjadi 165/90 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi benson. Terapi benson terus dilakukan dan diingatkan, meskipun terlihat sangat mudah namun para pasien yang termasuk lansia harus tetap dituntun dan juga diingatkan supaya bisa sedikit membantu mengontrol tekanan darah selain melalui obat-obatan.

**Kata Kunci:** Efektivitas, Hipertensi, Relaksasi Benson**ABSTRACT**

*Hypertension kills at least 9.4 million people in the world every year, and WHO also estimates that the number of people with hypertension will continue to increase by 29% by 2025 (WHO, 2013). Data on hypertension obtained from the "Health Research (Riskesdas) Balitbangkes 2018 states that the prevalence of hypertension reached 34.1% in Indonesia. The purpose of therapy is to determine the effectiveness before and after Benson relaxation in clients who have high blood pressure. The case study design uses 2 subjects who are domiciled in Margorejo, South Lampung in 2021. Data analysis is carried out using descriptive analysis and nursing care. The results of the case study showed that after the application of Benson relaxation there was a decrease in blood pressure in grade II hypertensive patients, namely before Benson relaxation therapy the patient's blood pressure was 170/100 mmHg and decreased to 165/90 mmHg after Benson relaxation therapy. Benson therapy continues to be carried out and reminded, although it looks very easy, patients including the elderly must still be guided and reminded so that they can help control blood pressure a little other than through drugs.*

**Keywords:** Effectiveness, Hypertension, Benson Relaxation

## 1. PENDAHULUAN

Satu miliar warga di dunia menderita hipertensi. Menurut *World Health Organization* (WHO) Hipertensi setidaknya membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya, dan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus bertambah 29% pada tahun 2025 nanti (WHO, 2013). Prevalensi hipertensi mencapai 34.1% di Indonesia menurut Balitbangkes pada tahun 2018. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit yang perlu mendapat perhatian besar tenaga kesehatan dalam hal pencegahan tersier agar kondisi hipertensi tidak kambuh kembali (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

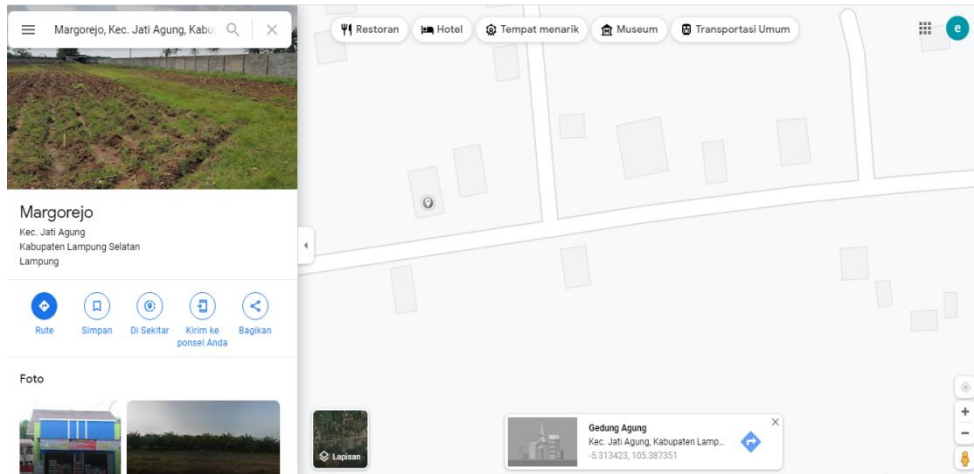
Persentase hipertensi di Lampung sebanyak 6,6%, sedangkan berdasarkan data pada tahun 2009, terjadi tren penyakit yang tidak menular tetapi mematikan, Kecelakaan lalu lintas menjadi peringkat pertama yaitu sebanyak 711 kasus, kedua 708 kasus yaitu stroke hemorragic, ketiga 532 kasus yaitu stroke non hemorragic dan keempat dengan 373 kasus yaitu Diabetes Mellitus T1 (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2016).

Berdasarkan survei yang dilakukan melalui wawancara pada tanggal 27 Mei 2021 di desa Margorejo, ada 12 orang pasien hipertensi di Lampung Selatan, 7 dari 12 pasien menggunakan obat hipertensi, saat diajukan pertanyaan terkait dengan terapi benson, 12 penderita Hipertensi menjawab tidak mengetahui terkait relaksasi benson dan tidak pernah mencoba terapi benson untuk menurunkan tekanan darah. Dari hasil wawancara didapatkan bahwasanya keluarga pasien belum pernah diberikan/diajarkan terkait terapi non medis untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Dilaksanakannya penelitian ini dapat menjadi alternatif sebagai pendamping pemberian terapi medis yang rutin diberikan pada pasien dengan hipertensi.

Terapi benson pada penelitian Simandalahi, dkk, (2019) dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi mengatakan bahwa adanya pengaruh terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Nisa (2015) dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Didesa Jatihurip dengan hasil dimana penurunan tekanan darah pada pasien terjadi sesudah dilakukan terapi benson. Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penulisan karya tulis ilmiah dengan melakukan penerapan yang berjudul mengenai “Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Margorejo Lampung Selatan”.

## 2. MASALAH

Alasan penulis memilih tempat kegiatan di Desa Margorejo Lampung selatan karena daerah yang termasuk zona hijau saat masa pandemi *Covid-19* serta dengan riwayat Hipertensi yang mendominasi terutama pada lansia. Selain itu fasilitas kesehatan seperti puskesmas jauh membutuhkan waktu kurang lebih 15 menit. Serta pengetahuan masyarakat tentang relaksasi benson masih kurang untuk membantu menurunkan tekanan darah.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## 3. METODE

### a. Tujuan Persiapan

Tahapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planing, persiapan lembar observasi, alat sphygmomanometer/tensimeter dan stetoskop, kontrak waktu dengan subjek.

### b. Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan mendatangi subjek yang telah kontrak waktu dengan peneliti, dan dilanjutkan dengan pemberian terapi relaksasi benson, tanya jawab, evaluasi tindakan dengan subjek serta kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya terkait pemberian terapi relaksasi benson.

### c. Evaluasi

#### i. Struktur

Subjek pertama dan kedua didatangi oleh peneliti kerumah masing-masing perlengkapan seperti lembar observasi, alat sphygmomanometer/tensimeter dan stetoskop tersedia dan digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang komunikatif dalam penyampaian terapi relaksasi benson, subjek dapat memahami tindakan terapi relaksasi benson oleh peneliti dan dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.

#### ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan pada 01 Juli 2021 sampai 03 Juli 2021 dengan memberikan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi masing-masing subjek sama yaitu dengan waktu 15-30 menit.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 01 Juli 2021 di rumah subjek peneliti Desa Margorejo Lampung Selatan. Pelaksanaan kegiatan ditujukan pada 2 pasien yang memiliki riwayat penyakit hipertensi yang kurang pengetahuan tentang terapi relaksasi pada penderita hipertensi. Kegiatan ini menggunakan lembar observasi, sphygmomanometer/tensimeter dan stetoskop. Metode yang digunakan adalah pemberian tindakan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi, tanya jawab atau evaluasi dengan mempraktikkan cara terapi relaksasi benson dirumah untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dari kegiatan ini didapatkan hasil yaitu rata-rata tekanan darah *pre* penerapan terapi benson pada Ny.A dan Ny.S sebagai penderita hipertensi adalah 170/100 mmHg. Kedua subjek termasuk dalam hipertensi grade II sesuai dengan teori yang di jelaskan oleh Majid (2012) yaitu, hipertensi grade II adalah hipertensi dengan tekanan darah sistolik >160 mmHg dan tekanan diastolik atau >100 mmHg. Setelah dilakukan penerapan terapi benson terhadap subjek (Ny.A) dan (Ny.S) penderita hipertensi sesudah diberikan terapi relaksasi benson menjadi 157/90 mmHg (Ny.A) dan 155/90 mmHg (Ny.S). Tekanan darah lansia penderita hipertensi cukup mengalami penurunan sehingga terlihat bahwa ada perbedaan bermakna yaitu penurunan tekanan darah pada lansia penderitahipertensi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson pada subjek penerapan. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Ny. A



Ny. S

Gambar 2. Kegiatan PKM Hari Pertama



Ny. A



Ny. S

Gambar 3. Kegiatan PKM Hari Kedua



Ny. A



Ny. S

Gambar 4. Kegiatan PKM Hari Ketiga

## 5. KESIMPULAN

Hipertensi adalah keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah secara tidak normal dan terus-menerus setiap pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan oleh beberapa faktor. Tujuan dari kegiatan ini ialah mengetahui karakteristik pasien, mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi di Desa Margorejo Lampung Selatan. Dari kegiatan ini didapatkan hasil yaitu rata-rata tekanan darah *pre* penerapan terapi benson pada Ny.A dan Ny.S sebagai penderita hipertensi adalah 170/100 mmHg. Kedua subjek termasuk dalam hipertensi grade II sesuai dengan teori yang di jelaskan oleh Majid (2012) yaitu, hipertensi grade II adalah hipertensi dengan tekanan darah sistolik >160 mmHg dan tekanan diastolik atau >100 mmHg. Setelah dilakukan penerapan terapi benson terhadap subjek (Ny.A) dan (Ny.S) penderita hipertensi sesudah diberikan terapi relaksasi benson menjadi 157/90 mmHg

(Ny.A) dan 155/90 mmHg (Ny.S). Kegiatan yang dilaksanakan ini merupakan hal positif agar dapat diterapkan di rumah untuk menjaga atau mengurangi tekanan darah yang tinggi yang diimbangi dengan mengonsumsi obat hipertensi secara rutin.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51-60. <https://jurnalinterest.com/index.php/int/article/view/117>
- Data Desa Margorejo. <http://jatiagung12margorejo.blogspot.cpm/2014/08/sejarah-desa-margorejo.html?m=1>
- Dinkes Lampung (2016). *Capaian Kesehatan Program*. <https://dinkes.lampungprov.go.id/wpcontent/uploads/2016/07/1.RE NSTRADINASKESEHATANPROVINSILAMPUNG20152016.pdf>
- Hasanah, U., & Inayati, A. (2021). *Relaksasi Benson Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis*. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1), 207-212. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1181>
- Majid, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Pratiwi, L., Hasneli, Y., & Ernawaty, J. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer*. Doctoral dissertation: Riau University <https://www.neliti.com/publications/184991/pengaruh-teknik-relaksasi-benson-dan-murottal-al-quran-terhadap-tekanan-darah-pa>
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar tahun 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Toruan, E. N. A. L. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(3), 641-650. <http://ejournal.lldikti10.id/index.php/endurance/article/view/4471>
- Smeltzer, S.C. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah* Brunner & Suddart. Alih bahasa : agung Waluyo. Edisi 12. Jakarta : EGC.
- WHO. (2013). *World Health Statistic 2016*. [https://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/EN\\_WHS2013\\_Full.pdf](https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS2013_Full.pdf)