

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH LANJUT USIA (LANSIA) DENGAN HIPERTENSI

Royani¹, Sondang Deri Maulina Pasaribu², Gugun³

STIKes Ichsan Medical Centre Bintaro

Email: gugun2098@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: At old age there will be various setbacks in the organs of the body, therefore the elderly are very susceptible to diseases such as hypertension. The incidence of hypertension worldwide reaches more than 1.3 billion people, which figure represents 31 percent of the adult population in the world, which has increased by 5.1 percent. Hypertension is one of the most dangerous health problems around the world because hypertension is a major risk factor that affects cardiovascular diseases such as heart attack, heart failure, stroke and kidney disease in which ischemic heart disease and stroke are the two main causes of death in the world. **The research objective:** to determine the effect of Benson relaxation therapy on blood pressure in elderly people with hypertension at Rt 004 Rw 01 Parung Serab Ciledug, Tangerang city. **Research method:** using. This type of quantitative research design is Pre Experimental design with the One Group Pretest Posttest method. The population is the elderly who live in parung serab RT 004, which number 30 elderly. The sampling technique used Quota sampling with a sample size of 23 respondents. The statistical test used is Wilcoxon. **The results of the study:** 23 respondents showed Systolic Blood Pressure before Benson Relaxation was 159.00 and after Benson Relaxation was 135.87, it meant a decrease of 23.13. Diastolic blood pressure before Benson Relaxation is 95.52 and after Benson Relaxation is 79.91 it means that it has decreased by 15.61. The results of the analysis show that the results of the Wilcoxon test for differences in systolic and diastolic blood pressure obtained p -value (0.000) <0.05 . **Conclusion:** based on the test results, it is concluded that there is an effect of Benson Relaxation on Blood Pressure Reduction in the elderly (Elderly).

Keywords: Hypertension, Benson Relaxation Therapy, Blood Pressure, Hypertension

ABSTRAK

Pendahuluan : Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh, oleh sebab itu para lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi. Kejadian hipertensi di seluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 milyar orang, yang mana angka tersebut menggambarkan 31 persen jumlah penduduk dewasa di dunia yang mengalami peningkatan sebesar 5,1 persen. Hipertensi merupakan salah satu masalah Kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan factor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia. **Tujuan penelitian :** untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di Rt 004 Rw 01 Parung Serab Ciledug kota Tangerang. **Metode Penelitian :** menggunakan. jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Pre Experimental design* dengan metode *One Group Pretest Posttest*. Populasinya adalah lansia yang bertempat tinggal di parung serab RT 004 yang berjumlah 30 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Quota sampling* dengan jumlah sampel 23 responden. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon*. **Hasil penelitian :** dari 23 responden menunjukkan Tekanan Darah Sistolik sebelum dilakukan Relaksasi Benson sebesar 159,00 dan sesudah dilakukan Relaksasi Benson sebesar 135,87 berarti mengalami penurunan sebesar 23,13. Tekanan Darah Diastolik sebelum dilakukan Relaksasi Benson sebesar 95,52 dan sesudah dilakukan Relaksasi Benson sebesar 79,91 berarti mengalami penurunan sebesar 15,61. Hasil analisis dapat diketahui bahwa Hasil uji *Wilcoxon* perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik diperoleh p -value (0,000) $<0,05$. **Kesimpulan :** berdasarkan hasil pengujian disimpulkan ada Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lanjut usia (Lansia).

Kata kunci : Hipertensi, Terapi Relaksasi Benson, Tekanan Darah, Hipertensi

PENDAHULUAN

Menurut peraturan pemerintah republik Indonesia nomor 43 tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. (Anlisis lansia Indonesia 2017). Lalu menurut WHO (World Health Organization), menyatkan bahwa masa lanjut usia dibagi menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun (Naftali dkk, 2018).

Masa lanjut usia (lansia) atau menua merupakan tahap paling akhir dari siklus kehidupan seseorang. WHO (2009) menyatakan masa lanjut usia menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) 75-90 tahun dan usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun.

Penduduk Indonesia yang berusia lanjut (di atas 60 tahun) dari tahun ketahun terus mengalami peningkatan. Berdasarkan sensus penduduk 2010 jumlah usia lanjut 18,1 juta jiwa atau 7,6 % penduduk, tahun 2014 jumlah usia lanjut mencapai 18,78 juta orang lebih dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Peningkatan jumlah penduduk berusia lanjut memberikan dampak dilematik bagi pemerintah terutama berkaitan dengan permasalahan social dan kesehatan para usia lanjut (Budiono 2019).

Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah lansia yaitu presentase lansia terhadap jumlah penduduk meningkat dari 9,27% pada tahun 2000 menjadi 10,57% pada tahun 2011. Pada tahun 2020 jumlah lansia di perkirakan 11,37% dari jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik, 2011 Dalam Handayani, dkk, 2019).

Meningkatnya jumlah lansia pada setiap tahunnya secara otomatis memberikan pengaruh terhadap semakin banyaknya jumlah rumah tangga yang dihuni oleh lansia. Selama empat tahun terakhir, rumah tangga lansia bertambah hampir 2% (dari 24,5% menjadi 26,35%), di mana 60% di

antaranya menjadikan lansia sebagai kepala rumah tangga. Yang menarik dari keberadaan lansia Indonesia adalah ketersediaan dukungan potensial baik ekonomi maupun sosial yang idealnya disediakan oleh keluarga. Data susenas 2017 menunjukkan bahwa hampir 10% lansia tinggal sendiri, di mana lansia perempuan 14,37% dan lansia laki-laki 4,75%. Di butuhkan perhatian yang cukup tinggi dari seluruh elemen masyarakat terkait hal ini, karena lansia yang tinggal sendiri membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar mereka mengingat hidup mereka lebih beresiko (Badan Pusat Statistik, 2017).

Dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6 persen (25 jutaan) dimana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10 persen banding 9,10 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,68 persen dan 8,50 persen. Pada tahun ini sudah ada lima provinsi yang memiliki struktur penduduk tua di mana penduduk lansianya sudah mencapai 10 persen, yaitu: Di Yogyakarta (14,50 persen), Jawa Tengah (13,36 persen), Jawa Timur (12,39 persen), Bali (11,30 persen) dan Sulawesi Barat (11,15 persen) (Badan Pusat Statistik, 2019).

Laju pertumbuhan jumlah lansia dapat menimbulkan masalah kesehatan baik kesehatan fisik maupun psikologi, Adapun beberapa masalah lain yang biasanya menyerang lansia adalah hipertensi atau yang lebih di kenal dengan penyakit tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh (Sustrani, 2006). Penyebab tekanna darah meningkat adalah peningkatan kecepatan denyut jantung, peningkatan resistensi (tahanan) dari pembuluh darah tepi dan peningkatan volume aliran darah (Pratiwi,L dkk, 2015).

Semakin bertambahnya umur seseorang semakin banyak pula penyakit yang muncul dan sering diderita khususnya pada lansia atau lanjut usia. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh, oleh sebab itu para lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi. Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan kondisi Ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak.

Hipertensi merupakan salah satu masalah Kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan factor risiko utama yang mengaruh kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia.

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Khushardi, 2011). Hipertensi pada lansia didefinisikan dengan tekanan sistolik di atas 160 mmHg dan tekanan diastolic diatas 90 mmHg (Fatimah, 2010). (Sumartini, 2019).

Kejadian hipertensi di seluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 milyar orang, yang mana angka tersebut menggambarkan 31 persen jumlah penduduk dewasa di dunia yang mengalami peningkatan sebesar 5,1 persen lebih besar di banding prevalensi global pada tahun 2000-2010 (Bloch, 2016). Pada rentang tahun yang sama, kejadian hipertensi ini lebih tinggi terjadi pada penduduk di negara berkembang dibandingkan negara maju bahkan nyaris sebanyak 75 persen penderita dengan hipertensi tinggal di negara berkembang (Mills, 2016) dan terjadi peningkatan sebanyak 8,1 persen.

World Health Organization (WHO) telah memperkirakan bahwa pada tahun 2025 nanti, sekitar 1,5 miliyar orang di dunia akan menyandang hipertensi setiap tahunnya dan menyebabkan 8 juta kematian per tahun di seluruh dunia serta 1,5 juta kematian pertahun di wilayah Asia Tenggara. Data hasil Riset Kesehatan Dasar

(Rikesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 sampai 2018 yaitu dari 25,8 persen mencapai 31,7 persen. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk berusia ≥ 18 tahun di Indonesia mencapai angka 8,4 persen. Propinsi Sulawesi Utara menduduki peringkat tertinggi dengan persentase sebesar 13,2 persen (Tumanduk, dkk 2019).

Data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) 2013 menunjukkan bahwa 25,8 persen penduduk Indonesia mengalami hipertensi dan prevalensi hipertensi di Banten sebnayak 23,0 persen menurut Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 melihat angka tersebut meningkat menjadi 32,4 persen dan menurut provinsi, presentase hipertensi tertinggi ada di provinsi Jawa Barat (65,5 persen), Jawa Tengah (61,6 persen), dan Banten (60,1 persen). Berdasarkan kelurahan adalah wilayah kerja Puskesmas Ciputat Timur 41,9 persen, Puskesmas Pamulang sebesar 32,5 persen, Kelurahan Sawah Baru sebesar 32,4 persen dan Kelurahan Kampung Sawah sebesar 29 persen (Mustakim, 2019).

Beberapa faktor dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu gaya hidup dengan pola makan yang salah, jenis kelamin, Latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh) serta stress (Marliana, 2007). Stress berkaitan dengan hipertensi. Prasetyorini (2012) menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat stress terhadap komplikasi pada penderita hipertensi. (Hasneli, Y, 2015).

Hipertensi ini dapat dikontrol dan dapat diobati dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah, dan terapi non farmakologis yang merupakan terapi pengobatan dengan melakukan terapi rileksasi benson (Ratnawati dan Aswad, 2019).

Teknik relaksasi Benson sebagai salah satu metode relaksasi yang sekarang ini mulai

dikembangkan menjadi terapi pendamping untuk pasien yang mengalami tekanan darah tinggi. Terapi ini sangat bermanfaat untuk menjaga agar kondisi psikologi dan fisik seseorang dapat merasa rileks meskipun banyak tekanan aktifitas dan tekanan pekerjaan yang dialami oleh pasien hipertensi (Sukarmin dan Himawan, R, 2015).

Terapi Benson merupakan teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Apabila O₂ dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan corticotropin releasing factor (CRF). CRF akan merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan endorphine sebagai neurotransmitter (Yusliana, 2015).

Manfaat dari terapi Benson ini adalah melegakan stress untuk penyakit darah tinggi, penyakit jantung, susah hendak tidur, sakit kepala disebabkan karena tekanan dan asma, membantu orang menjadi rileks dan dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik, serta membantu individu untuk mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan (Miltenberger, 2004 Dalam Pratiwi, L dkk, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penelitian pada bulan Agustus 2020 di RT 004 RW 01 di Wilayah Parung Serab Ciledug Kota Tangerang diperoleh jumlah lansia adalah 30 lansia. Berdasarkan dari hasil wawancara di RT 004 RW 01 terdapat 30 lansia yang berusia 60 tahun keatas. Didapatkan hasil lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 23 lansia dari 8 lansia laki-laki dan 15 lansia perempuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Pre Experimental design* tujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Notoatmodjo, 2012). Dengan metode yang digunakan yaitu *One Group Pretest Posttest*. Penelitian ini di lakukan pada lansia yang berusia 60-74 tahun di wilayah RT 004 RW 01 Kelurahan parung serab Kecamatan Ciledug Tangerang. Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Agustus 2020 sedangkan Penelitian ini akan dilakukan pada tanggal 03 Februari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh lansia di RT 004 RW 01 di wilayah Parung Serab Ciledug Kota Tangerang. Dengan berjumlah 30 lansia. Teknik pengambilan sampel secara quota sampling dengan jumlah 23 responden. Metode analisis data menggunakan analisis statistik Uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi frekuensi Umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan indeks masa tubuh di RT 004 Kelurahan Parung Serab

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
60-70 Tahun	22	95,7
71-74 Tahun	1	4,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	34,8
Perempuan	15	65,2
Pendidikan		
SD	15	65,2
SMP	7	30,4
SMA	1	4,3
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	16	69,6
Bekerja	7	30,4
Indeks Masa Tubuh		
BB Rendah	1	4,3
Ideal / Normal	17	73,9

BB Lebih / Gemuk	5	21,7
---------------------	---	------

Berdasarkan hasil penelitian pada table 1 dari 23 responden menunjukkan bahwa Sebagian responden berumur 71-74 tahun sebanyak 1 responden (4,3%), dan Sebagian besar yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 responden (34,8%), dan Sebagian besar dengan Pendidikan SMA yaitu sebanyak 1 responden (4,3%), dan sebagian besar yang bekerja sebanyak 7 responden (30,4%), serta sebagian besar dengan BB lebih / gemuk sebanyak 5 responden (21,7%).

Berdasarkan hasil penelitian terhadap usia responden menunjukkan Sebagian lansia penderita hipertensi di Wilayah parung serab RT 004 berusia 71-74 tahun (4,3%). Menurut WHO, hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal, secara umum hipertensi terjadi apabila tekanan darahnya ≥ 140 mmHg sistolik atau ≥ 90 mmHg diastolik. Tekanan darah antara 100/70 mmHg – 140/80 mmHg yang biasa terjadi pada orang dewasa normal, tekanan darah seperti ini dapat di alami kapan pun.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh secara terus menerus lebih dari suatu periode (Irianto, 2014). Hal ini terjadi bila arteriol-arteriol konstriksi. Konstriksi arterioli membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (udijanti, 2010). Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke, infarkmiokard, diabetes, dan gagal ginjal (Corwin, 2009 dalam Santoso, dan Rahayu, 2018).

Laju pertumbuhan jumlah lansia dapat menimbulkan masalah kesehatan baik kesehatan fisik maupun psikologi, adapun beberapa masalah lain yang biasanya menyerang lansia adalah

hipertensi atau yang lebih di kenal dengan penyakit tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh (Sustrani, 2006). Penyebab tekanna darah meningkat adalah peningkatan kecepatan denyut jantung, peningkatan resistensi (tahanan) dari pembuluh darah tepi dan peningkatan volume aliran darah (Pratiwi,L dkk, 2015).

Jenis kelamin responden dalam penelitian ini Sebagian besar berjenis kelamin perempuan (65,2%). Hipertensi lebih banyak terjadi pada pria bila terjadi pada usia dewasa muda. Namun insiden perempuan akan meningkat pada usia >60 tahun karena menopause. Menopause mengakibatkan tekanan darah cenderung meningkat karena kadar esterogen pada perempuan yang memasuki menopause akan menurun. Pada menopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormone estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan.

Responden di RT 004 RW 01 Parung Serab sebagian berpendidikan SMA yaitu sebanyak 1 orang (4,3%). Umumnya, sebagian besar lansia Indonesia masih berpendidikan rendah dimana sepertiga di antaranya tidak tamat SD dan sekitar 15 persen lansia tidak pernah sekolah. Kesenjangan tingkat pendidikan antara lansia di perkotaan dan perdesaan terlihat cukup lebar.

Responden di RT 004 RW 01 di wilayah parung serab ciledug kota Tangerang Sebagian besar tidak bekerja (ibu rumah tangga) yaitu sebanyak 16 responden (69,6%). Ibu rumah tangga atau ibu tidak bekerja pada umumnya mempunyai banyak waktu luang untuk merasakan berbagai perubahan yang terjadi pada masa menjelang tua mengenai berbagai kesehatan dan salah satunya tentang hipertensi. Sebagian besar responden dengan BB lebih / gemuk di RT 004 RW 01 Parung Serab sebanyak 5 responden (21,7%). Obesitas juga merupakan faktor yang menentukan untuk terjadinya hipertensi.

Tabel 2

Distribusi frekuensi Tekanan darah lansia sebelum dan sesudah melakukan relaksasi benson

Kategori Tekanan Darah	Pre Intervensi		Post Intervensi	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Prahipertensi	0	0	17	73,9
HT Derajat I	9	39,1	6	26,1
HT Derajat II	14	60,9	0	0
Total	23	100	23	100

Berdasarkan table 2 dari 23 responden menunjukkan tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum melakukan Relaksasi Benson kategori hipertensi berat yaitu 14 responden (60,9%) dan sesudah dilakukan relaksasi benson didapatkan hasil (0%).

Tabel 3

Analisis Rerata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Benson di RT.004 Kelurahan Parung Serab

Tekanan Darah	Pre Intervensi (Mean)	Post Intervensi (Mean)	Perubahan
Sistolik	159,00	135,87	23,13
Diastolik	95,52	79,91	15,61

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan rata-rata (mean) Tekanan Darah Systolik sebelum dilakukan Relaksasi Benson sebesar 159,00 dan sesudah dilakukan Relaksasi Benson sebesar 135,87 berarti mengalami penurunan sebesar 23,13. Tekanan Darah Diastolik sebelum dilakukan Relaksasi Benson sebesar 95,52 dan sesudah dilakukan Relaksasi Benson sebesar 79,91 berarti mengalami penurunan sebesar 15,61.

Tekanan darah sistolik dan diastolik lansia pada penderita hipertensi di RT 004 RW 01 di Wilayah Parung Serab Ciledug Kota Tangerang, sebelum melakukan relaksasi benson masuk kategori hipertensi derajat II sebanyak 14 responden (60,9%) hasil penelitian ini sesuai dengan Sartika dan Kurniantoro (2017) menyimpulkan tekanan darah sistolik dan diastolik di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta

sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Benson dengan kategori derajat II.

Banyak lansia yang mengalami hipertensi derajat II di pengaruhi oleh factor usia yang Sebagian berusia 71-74 tahun (4,3%). Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi seiring bertambahnya usia fungsi kardiovaskuler berubah, peningkatan tahanan pembuluh darah dan kekakuan arteri juga merupakan efek dari menua. Semakin bertambahnya umur seseorang semakin banyak pula penyakit yang muncul dan sering diderita khususnya pada lansia atau lanjut usia. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh, oleh sebab itu para lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi. Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan kondisi Ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak.

Faktor lain yang menyebabkan banyaknya lansia yang mengalami hipertensi derajat II adalah jenis kelamin perempuan (65,2%). Jenis kelamin sangat erat kaitannya dengan terjadinya hipertensi. Hipertensi lebih banyak terjadi pada pria bila terjadi pada usia dewasa muda. Namun insiden perempuan akan meningkat pada usia >60 tahun karena menopause. Menopause mengakibatkan tekanan darah cenderung meningkat karena kadar estrogen pada perempuan yang memasuki menopause akan menurun. Pada menopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan.

Tekanan darah sistolik dan diastolik lansia pada penderita hipertensi di RT 004 RW 01 di Wilayah Parung Serab Ciledug Kota Tangerang, sesudah melakukan Teknik Relaksasi Benson

masuk kategori hipertensi derajat I sebanyak 6 responden (26,1%) setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson dengan kategori derajat I. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Benson dan Proctor (2000) menjelaskan bahwa relaksasi Benson akan menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Relaksasi benson dilakukan secara rutin dapat mengontrol stress seperti marah, kecemasan, memengaruhi detak jantung, nyeri kronik, depresi, tekanan darah, aktivitas otak, insomnia dan dapat meningkatkan rasa tenang setelah dilakukan Teknik Relasasi Benson.

Tekanan Darah Sistolik sebelum dilakukan Relaksasi Benson sebesar 159,00 dan sesudah dilakukan Relaksasi Benson sebesar 135,87 berarti mengalami penurunan sebesar 23,13. Tekanan Darah Diastolik sebelum dilakukan Relaksasi Benson sebesar 95,52 dan sesudah dilakukan Relaksasi Benson sebesar 79,91 mengalami penurunan sebesar 15,61. Selama di berikan Teknik terapi Relaksasi Benson selama 2 minggu. Hal ini menunjukan bahwa Teknik Relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) penderita hipertensi baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik, ada perbedaan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) sebelum dan sesudah dilakukanya Teknik relaksasi benson.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Sutanti (2017) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik turun 12,66 mmHg dan tekanan darah diastolik turun 6,09 mmHg. Dengan di berikan Teknik Terapi Relaksasi Benson selama 20 menit.

Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi

oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Apabila O₂ dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF akan merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan endorphine sebagai neurotransmitter (Yuslina, 2015).

Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Benson dan Proctor (2000) menjelaskan bahwa relaksasi Benson akan menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rilaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Selain itu relaksasi Benson berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur dan disertai sikap yang pasrah pada Tuhan Yang Maha Kuasa sesuai keyakinan pasien memiliki makna menenangkan (Safitri, Y dkk, 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa terapi meditasi adalah salah satu metode untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah disebabkan karena relaksasi meditasi pada perinsipnya dalah mempisisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalai kondisi keseimbangan, dengan demikian relaksasi meditasi yang berintikan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur tekana darah akan menurun. Relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistolik lebih dari 20 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik antara 10 sampai 15 mmHg.

Tabel 4

Uji Normalitas Shapiro-Wilk Pada Pengaruh Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Benson di RT.004 Kelurahan Parung Serab

Tekanan Darah	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	sig.
Pre Sistolik	0,871	23	0,007
Pre Diastolik	0,831	23	0,001
Post Sistolik	0,905	23	0,032
Post Diastolik	0,69	23	0,000

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil sebelum diberikan terapi Relaksasi Benson nilai sig Tekanan Darah Sistolik (0,007) dan nilai sig Tekanan Darah Diastolik (0,001). Hasil sesudah diberikan terapi Relaksasi Benson nilai sig Tekanan Darah Sistolik (0,032) dan nilai sig Tekanan Darah Diastolik (0,000). Dari nilai

perolehan Uji *Normalitas* diatas dapat diketahui bahwa nilai sig <0,05 yang diartikan bahwa variasi data tidak berdistribusi normal. Sehingga dalam menganalisis data menggunakan Uji *Non-parametric* yaitu Uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Lansia.

Tabel 5

Analisis Hasil Uji Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di RT.004 Kelurahan Parung Serab

Tekanan Darah	Pre Intervensi		Post Intervensi		Z	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
Sistolik	159	7,428	135,87	5,763	4,204	0,000
Diastolik	95,52	6,768	79,91	3,679	4,236	0,000

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa Hasil uji *Wilcoxon* perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik diperoleh *p-value* (0,000) <0,05, artinya ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson. Berdasarkan hasil pengujian disimpulkan ada Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia.

Tekanan Darah Sistolik sebelum dilakukan Relaksasi Benson sebesar 159,00 dan sesudah dilakukan Relaksasi Benson sebesar 135,87 berarti mengalami penurunan sebesar 23,13. Tekanan Darah Diastolik sebelum dilakukan Relaksasi Benson sebesar 95,52 dan sesudah dilakukan Relaksasi Benson sebesar 79,91 mengalami penurunan sebesar 15,61. Selama di berikan Teknik terapi Relaksasi Benson selama 2 minggu. Hal ini menunjukan bahwa Teknik Relaksasi

Benson dapat menurunkan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) penderita hipertensi baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik, ada perbedaan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) sebelum dan sesudah dilakukannya Teknik relaksasi benson.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Sutanti (2017) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik turun 12,66 mmHg dan tekanan darah diastolik turun 6,09 mmHg. Dengan di berikan Teknik Terapi Relaksasi Benson selama 20 menit.

Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Apabila O₂ dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada

manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF akan merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi *Proopiod Melanocorthin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan endorphine sebagai neurotransmitter (Yuslina, 2015).

Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Benson dan Proctor (2000) menjelaskan bahwa relaksasi Benson akan menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Selain itu relaksasi Benson berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur dan disertai sikap yang pasrah pada Tuhan Yang Maha Kuasa sesuai keyakinan pasien memiliki makna menenangkan (Safitri, Y dkk, 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa terapi meditasi adalah salah satu metode untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah disebabkan karena relaksasi meditasi pada perinsipnya dalam memisahkan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalir kondisi keseimbangan, dengan demikian relaksasi meditasi yang berintikan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur tekanan darah akan menurun. Relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistolik lebih dari 20 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik antara 10 sampai 15 mmHg.

Hasil penelitian dari 23 responden menunjukkan dengan kategori hipertensi derajat I sebanyak 6 responden (26,1%) dan kategori hipertensi derajat II sebanyak 14 responden (60,9%). Hasil analisis dapat diketahui bahwa Hasil uji *Wilcoxon* perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik diperoleh *p-value* (0,000) <0,05, artinya ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan

sesudah dilakukan relaksasi benson. Berdasarkan hasil pengujian disimpulkan ada Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lanjut usia (Lansia).

Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Benson dan Proctor (2000) menjelaskan bahwa relaksasi Benson akan menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Selain itu relaksasi Benson berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur dan disertai sikap yang pasrah pada Tuhan Yang Maha Kuasa sesuai keyakinan pasien memiliki makna menenangkan (Safitri, Y dkk, 2018).

Teknik relaksasi Benson ini yaitu berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang akan memeberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas menegluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat menarik nafas panjang otot pada dinding perut (rektus abdominalis, transverses abdominalis, internal dan eksternal oblique) akan menekan iga bagian bawah kearah belakang serta mendorong sekat diafragma keatas dapat menyebabkan tingginya tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior ataupun aorta abdominalis, yang menyebabkan aliran darah (vaskularisasi) meningkatkan keseluruhan tubuh terutama pada organ-organ vital seperti otak, sehingga O₂ tercukupi di dalam otak dan tubuh akan menjadi rileks (Maulinda, Candrawati dan Adi W, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan di RT 004 RW01 wilayah Parung Serab Ciledug Kota Tangerang Tahun 2020-2021 maka dapat di simpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden berumur 60-70 tahun sebanyak 22 responden (95,7%), dan Sebagian besar yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 responden (65,2%), dan Sebagian besar dengan Pendidikan SD yaitu sebanyak 15 responden (65,2%), dan sebagian besar yang tidak bekerja sebanyak 16 responden (69,6%), serta sebagian besar dengan BB normal sebanyak 17 responden (73,9%).
2. Dari 23 responden menunjukkan tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum melakukan Relaksasi Benson kategori hipertensi derajat II yaitu 14 responden (60,9%) dan sesudah dilakukan relaksasi benson didapatkan hasil (0%).
3. Tekanan darah lansia penderita hipertensi pada Post intervensi Relaksasi Benson di RT 004 Parung Serab Ciledug Kota Tangerang mengalami penurunan tekanan darah sistolik yaitu 135,87 mmHg. Dan penurunan diastolik yaitu 79,91 mmHg.
4. Diketahui bahwa Hasil uji Wilcoxon perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik diperoleh p-value (0,000) <0,05, artinya ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson. Berdasarkan hasil pengujian disimpulkan ada pengaruh Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada usia lanjut (lansia) di RT 004 RW 01 Wilayah Parung Serab Ciledug Kota Tangerang.

DAFTAR PUSTAKA

A.Aziz Alimul Hidayat (2012) dalam buku “Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia-Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan-Jakarta Salemba Medika, 2012”.

Adi Trisnawan (2019) dalam buku “Mengenal Hipertensi”

- Badan Pusat Statistik. (2019). Katalog: 4104001. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia 2019*, xxvi + 258 halaman.
- Darah, T., & Penderita, P. (2017). Efektifitas terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi Joko. 51–60.
- Dewi, Sofia Rhosma (2014) dalam buku “Buku Ajar Keperawatan Gerontik/oleh Sofia Rhosma Dewi,--Ed.1, CET, 1—Yogyakarta : Deepublish, Maret 2014.
- Hidayanti, D., & Dramawan, A. (2017). *CAESAREA DI RSUD BIMA*. 3(2).
- Linggajativillage, D. I. N., & Districk, K. (2017). *THE INFLUENCE OF BENSO ' S RELAXATION TECHNIQUEIN*. 000, 1–6.
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., Anwar, M. A., Sakit, R., & Ario, P. (2020). *Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian*. 25(2), 124–135. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>
- Notoatmodjo, S (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Natoatmodjo, S (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta, 2018.
- Nurkholifah, S,N (2016). Keperawatan Gerontik. Organ, K. (n.d.). *Mencegah dan Mengontrol Hipertensi Agar*.
- Pitriani, Risa. Yanti, J. S., Afni, R. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 9(1), 74–77.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15–20.
- Rasubala, G., Kumaat, L., & Mulyadi, N. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rsup. Prof. Dr. R.D. Kandou Dan Rs Tk.Iii R.W.

- Mongisidi Teling Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 108176.
- Setiyawan. (2013). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- 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>
- Spiritual, B., & Untuk, D. (2019). PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI “ RELAKSASI BENSON Empowering Elderly Through " Spiritual Benson Relaxation Dzikrulloh " To Reduce Blood Pressure And Improve Blood Quality. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 102–114.
- Sukarmin, & Rizka, H. (2015). Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus. *Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus*, 6(3), 86–93. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/134/79>
- Tekanan, T., & Pada, D. (2015). 1, 2, 3. 2(2).
- Yonata, A., & Satria, A. P. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Majority*, 5(2), 17.
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Majority*, 6(1), 25–33.
- Yusliana, A., Misrawati, & Safri. (2015). Efektivitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri pada ibu postpartum sectio caesarea. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 944–952.
- Sartika, O. D. (2017). Disusun Oleh : OKTARINA DEWI SARTIKA 201310201110. *Jurnal Keperawatan Universitas Aisyah*, 1–13.