

Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Gejala Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Asuhan Keperawatan Keluarga: *Case Report*

Rizka Khoirunnisa¹, Vinami Yulian².

¹Program Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Program Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

correspondence: Rizka Khoirunnisa email: j230225075@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Keywords:

Relaksasi Benson;
Hipertensi; Tekanan
Darah Tinggi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan terjadinya peningkatan tekanan darah yang abnormal sekaligus menjadi penyebab utama peningkatan angka kejadian kardiovaskuler. Salah satu upaya pengobatan non farmakologi hipertensi yang mudah dilakukan serta tidak memberatkan klien adalah dengan terapi relaksasi, terapi relaksasi Benson merupakan metode respon relaksasi internal untuk membantu menurunkan hipertensi juga salah satu terapi yang pengaplikasiannya mudah, dapat dilakukan dirumah serta melihat biaya yang relatif lebih murah. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi relaksasi Benson untuk mengurangi gejala penurunan tekanan darah tinggi. Desain rancangan yang dilakukan adalah Laporan Kasus dengan menggunakan pengelolaan pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang diberikan berdasarkan Evidance-based Nursing Practice. Pengelolaan terapi relaksasi benson dilakukan selama tiga hari dengan frekuensi waktu 15-20 menit. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan form pengkajian, wawancara serta pemeriksaan fisik. Hasil penerapan pada klien dengan hipertensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah diberi terapi relaksasi Benson. Kesimpulan pengelolaan implementasi pemberian terapi relaksasi Benson dapat menjadi alternatif pengobatan non farmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada klien dengan hipertensi.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi medis yang serius dan masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia, serta survei data dari WHO tahun 2018 yang memperkirakan 1,13 miliar penduduk dunia menderita penyakit ini, yang artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi (WHO, 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 didapatkan angka hipertensi di Indonesia mencapai kurang lebih hingga 63 juta jiwa, dengan pengukuran pada penduduk rentang usia > 18 tahun sejumlah 34,11%, (Kementerian Kesehatan RI,

2018). Data Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2019 menyatakan bahwa hipertensi menduduki angka paling tinggi pada penyakit tidak menular dengan data yang dilaporkan sebanyak 261,741 kasus. Puskesmas Baki merupakan satu dari 12 puskesmas yang terdaftar di Kabupaten Sukoharjo dengan jumlah penderita hipertensi mencapai 20,360 kasus, dari banyaknya penyandang penyakit hipertensi tersebut hanya 13,8% atau 2,806 kasus yang mendapat pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Sukoharjo, 2019).

Hipertensi yaitu adanya kenaikan berupa tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Beberapa studi menyatakan bahwa peningkatan angka kejadian kardiovaskuler seperti stroke, infark miokard, gagal jantung, fibrilasi atrium, kematian dini disebabkan karena adanya peningkatan tekanan darah tinggi atau hipertensi (Gabb, 2020). Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu dengan farmakologi ataupun nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi ditangani melalui konsumsi obat-obatan sedangkan non farmakologi seperti aktivitas fisik, modifikasi gaya hidup, mengurangi asupan natrium, menghindari konsumsi alkohol, menghentikan kebiasaan merokok serta teknik relaksasi (Yulanda & Lisiswanti, 2017). Pemilihan terapi farmakologi memiliki efek samping yang dapat memberatkan dan menyebabkan ketidakpatuhan karena pasien tidak rutin meminum obat sesuai yang diresepkan. Oleh karena itu dengan menggunakan terapi non farmakologi seperti relaksasi setidaknya dapat terbebas dari efek samping yang di yakini lebih aman untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi resiko penyakit jantung (Denninger et al., 2018).

Terapi relaksasi Benson merupakan salah satu terapi relaksasi sederhana yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi serta

2. METODE

Karya ilmiah ini merupakan laporan kasus (*case report*) dengan pendekatan manajemen asuhan keperawatan diantaranya pengkajian, analisa data, perumusan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi kemudian evaluasi. Asuhan keperawatan keluarga ini diberikan berdasarkan *Evidence-based Nursing Practice* dengan strategi pencarian yang digunakan dalam mencari literatur terdiri dari jurnal nasional dan internasional. *Evidence-based Nursing Practice* didapatkan melalui *database* penyedia literatur berupa Pubmed, *Science Direct* melalui *Google Scholar* yang dapat di akses secara penuh atau *full text* dengan kata kunci yang digunakan yaitu “hipertensi”, “relaksasi Benson” dan “tekanan darah tinggi”. Setelah melakukan rivew terhadap beberapa literatur yang melaporkan tentang terapi

mudah dalam pelaksanaannya sehingga pasien dan keluarga mampu mengaplikasikan secara mandiri di luar rumah sakit (Wibowo et al., 2022). Selain itu pengobatan yang dapat dilakukan di rumah tentunya sangat bermanfaat bagi klien dan keluarganya, jika memperhitungkan aspek kenyamanan, keamanan bagi klien dan keluarga. Serta terjadi intensitas dan interaksi yang lebih leluasa ketika berada di rumah sendiri. Juga biaya terapi perawatan di rumah yang lebih terjangkau dibandingkan di rumah sakit. (Aspiani, 2014).

Berdasarkan penelitian dari Surani et al., (2023) perihal pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson untuk tekanan darah pada lansia yang dilakukan di salah satu Panti Werdha pada 30 responden lansia yang diberikan intervensi selama 3 hari berkelanjutan dengan interval waktu 1x sehari saat pagi hari dengan durasi 30 menit, menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi Benson.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis sangat tertarik untuk menyusun laporan karya ilmiah akhir dengan judul “Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Gejala Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Asuhah Keperawatan Keluarga”.

relaksasi Benson untuk mengurangi tekanan darah tinggi kemudian hasil dari kajian literatur tersebut di terapkan pada asuhan keperawatan keluarga yang sudah dilakukan pengkajian dan sudah dirumuskan diagnosa sebelumnya. Pengumpulan data asuhan keperawatan ini dilakukan dengan menggunakan form pengkajian, wawancara serta pemeriksaan fisik.

Penerapan terapi relaksasi Benson pada Asuhan keperawatan keluarga ini dilakukan di rumah klien Ny.S yang memiliki hipertensi, pra-pemberian terapi relaksasi Benson terlebih dahulu melakukan pengukuran tekanan darah yang di catat pada form pengkajian, pasca pengukuran dilakukan terapi relaksasi Benson selama kurang lebih 15 - 20 menit selama 3 hari berturut-turut. Berikut langkah-langkah terapi relaksasi Benson

menurut (Simandalahi et al., 2019) : (1) posisikan klien pada posisi duduk ter nyaman , (2) instruksikan kepada pasien untuk memejamkan mata serta tenang juga merelaksasikan otot-otot tubuh dari wajah hingga ujung kaki, (3) instruksikan klien untuk mengambil nafas dalam kemudian tahan 3 detik dan hembuskan melalui mulut disertai dengan melafalkan doa atau kata yang dipilih, (4) instruksikan klien untuk menyingkirkan hal negative dalam pikirannya serta tetap fokus

pada nafas dalam juga doa atau kata-kata yang di ucapkan, (5) Lakukan selama kurang lebih 15 menit, (6) instruksikan klien untuk mengkahiri relaksasi dengan memejamkan mata kurang lebih 2 menit, kemudian membuka mata secara perlahan. Evaluasi atau pengukuran tekanan darah kembali pada terapi relaksasi Benson ini dilakukan setiap 30 menit setelah dilakukannya terapi, dalam senggang waktu tersebut digunakan untuk evaluasi subjektif dengan pasien.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Laporan Kasus

Pengkajian dan pengumpulan data dilakukan mulai 22 Maret 2023, pukul 10.00 WIB di rumah klien dengan wawancara kepada klien dan keluarga klien yang mengetahui keadaan klien. Karakteristik dan gambaran subjek penerapan yaitu Ny.S berusia 70 tahun, tingkat pendidikan terakhir SD, klien mengutarakan jika memiliki hipertensi pada saat mengikut Posyandu Lansia dan didiagnosa mempunyai hipertensi. Hasil analisa data ditemukan TD 170/100 mmHg, Nadi 89 x/menit, RR 22 x/menit. Klien mengungkapkan memiliki hipertensi sejak mengikuti posyandu lansia pada tahun 2021 yang lalu dan terkontrol karena klien mengatakan selalu menghabiskan obat yang diberikan saat mengikuti posyandu lansia, akan tetapi semenjak tahun 2022 akhir karena klien di diagnosa dengan adanya penyakit lain klien tidak pernah lagi mengikuti posyandu lansia sehingga hipertensi menjadi tidak terkontrol, klien mengatakan jika sudah jarang mengkonsumsi obat hipertensi, klien meminum obat hipertensi jika merasa pusing saja, selebihnya klien tidak mengkonsumsi obat tersebut. Saat dilakukan pengkajian klien juga tidak pernah menerapkan terapi non farmakologi untuk hipertensinya, hanya saja klien sudah mengurangi konsumsi makanan tinggi garam dan lemak. Klien juga mengeluhkan cemas dengan keadaan yang di alaminya, karena klien tidak hanya memiliki hipertensi saja sehingga klien sudah tidak bisa melakukan aktivitas seperti dahulu, klien juga mengatakan susah tidur hingga merasa pusing esok harinya setelah bangun tidur, selain itu klien menyatakan nyeri pada bagian tengkuk, nyeri yang dirasakan seperti tertimpa benda berat, dengan skala nyeri 4, datangnya nyeri

tidak menentu, biasanya setelah klien beraktivitas atau saat klien tidak bisa tidur pada malam hari.

Hasil pengkajian pada suami klien mengatakan jika klien pernah jatuh sehingga harus menggunakan kruk untuk aktivitas sehari-harinya, serta adanya penyakit lain sehingga klien sudah tidak pernah lagi mengikuti posyandu lansia untuk mengontrol hipertensinya, suami juga tidak bisa mengantar karena minimnya transportasi yang dimilikinya. Suami klien mengatakan jika terkadang klien atau istrinya mengalami sulit tidur dan merasa cemas karena aktivitasnya sekarang menjadi terhambat.

3.2 Laporan Pengkajian Diagnostik

Dari hasil pengkajian yang sudah dilakukan penulis menemukan masalah utama pada klien yaitu hipertensi, maka penulis merumuskan diagnosa keperawatan sesuai dengan masalah utama yang di alami klien yaitu resiko perfusi serebral tidak efektif berhubungan dengan hipertensi. Dari hasil diagnosa tersebut penulis menentukan intervensi keperawatan yaitu terapi relaksasi Benson dengan tujuan setelah dilakukan terapi diharapkan hipertensi dapat teratasi dengan kriteria hasil TTV dalam batas normal. Implementasi keperawatan yang telah dilakukan pada kasus Ny. S sudah sesuai dengan intervensi yang telah direncanakan yaitu melakukan terapi relaksasi Benson yang dimulai pada hari Jum'at 24 Maret 2023. Terapi relaksasi Benson ini diberikan selama 3 hari berturut-turut sampai tanggal 26 Maret 2024 dengan frekuensi waktu 15 – 20 menit setiap terapi. Evaluasi tekanan darah dari implementasi keperawatan digambarkan pada Tabel 1.

3.3 Laporan Hasil Penerapan Literatur

Penerapan hasil literatur yang telah diperoleh mengenai terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada klien hipertensi yang sudah dilakukan pada klien didapatkan hasil dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Tekanan Darah Pre dan Post Penerapan Terapi Relaksasi Benson

No	Hari/ Tgl, Jam	Implementasi	Pre	Post
1.	Jum'at 24 Maret 2023 Pukul 15.30 WIB	Terapi relaksasi Benson	168/105 mmHg	156/97 mmHg
2.	Sabtu, 25 Maret 2023 Pukul 10.00 WIB	Terapi relaksasi Benson	178/101 mmHg	159/95 mmHg
3.	Minggu 26 Maret 2023 Pukul 10.00 WIB	Terapi relaksasi Benson	165/98 mmHg	160/91 mmHg

Pada hari pertama sebelum dilakukan tindakan implementasi terapi relaksasi Benson pada klien Ny. S dengan hipertensi dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan hasil TD: 168/105 mmHg, kemudian penulis mengajarkan teknik terapi relaksasi Benson dengan posisi pasien duduk disebelah penulis, penulis menginstruksikan pasien supaya duduk dengan nyaman, kemudian langkah-langkah untuk terapi relaksasi Benson dimulai, selama 15-20 menit. Hasil evaluasi terapi relaksasi Benson dilakukan setelah 30 menit pasien melakukan terapi, dengan diukur tekanan darahnya kembali, hasil TD hari pertama setelah dilakukan terapi didapatkan TD: 156/97 mmHg. Pada hari kedua sebelum dilakukan terapi didapatkan hasil TD: 178/101 mmHg, dan setelah dilakukan terapi dengan langkah-langkah seperti pada hari pertama didapatkan hasil

TD:159/91 mmHg, dan pada hari ketiga sebelum diberikan terapi terdapat hasil TD:165/98 mmHg dan setelah terapi didapatkan hasil TD:160/91 mmHg. Pada saat dilakukan serangkaian terapi selama 3 hari kepada klien Ny. S dengan hipertensi didapatkan hasil evaluasi subjektif pasien mengatakan merasa lebih tenang dan rileks setelah mengetahui manfaat dan sudah melaksanakan terapi relaksasi Benson dalam mengontrol tekanan darah selama 3 hari ini, selain itu pasien juga mengatakan terkadang mencoba melakukan sendiri setelah selesai sholat dirumahnya. Hasil dari evaluasi objektif sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat kesesuaian hasil tekanan darah pasien yang mengalami penurunan setelah pasien diberikan terapi relaksasi Benson.

3.4 Pembahasan

Terapi relaksasi Benson yaitu relaksasi yang melibatkan teknik pernafasan efektif dengan memadukan teknik respon relaksasi dengan sistem kepercayaan individu dengan memusatkan perhatian pada ekspresi tertentu seperti Tuhan atau kata-kata yang mempunyai makna menenangkan bagi pasien yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme yang teratur diikuti dengan perasaan pasrah (Solehati & Kokasih, 2015). Cara kerja teknik relaksasi Benson adalah ketika fokus pada kata atau kalimat tertentu sembari mengambil nafas dalam. Menarik nafas panjang akan memberikan energi yang cukup, karena pada saat menghembuskan nafas akan mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat mengambil nafas akan mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen. Ketika menarik napas dalam-dalam, otot-otot di dinding perut akan menekan tulang rusuk bagian bawah ke arah belakang dan mendorong sekat diafragma ke atas sehingga dapat menyebabkan tekanan intra-abdomen yang tinggi, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior maupun aorta abdominalis sehingga menyebabkan aliran darah

(vaskularisasi) ke seluruh tubuh meningkat terutama pada organ vital seperti otak, yang kemudian O₂ akan terpenuhi di dalam otak serta menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks (Maulinda et al., 2017). Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang pada akhirnya dapat sedikit melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah yang kemudian dapat meningkatkan transportasi oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Hal ini menghasilkan stabilisasi tekanan darah secara bertahap, serta menghasilkan tekanan darah yang ada pada batas normal (Simandalahi et al., 2019).

Berdasarkan penelitian dari Atmojo et al., (2019) mengenai efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi yang dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 2 kali sehari selama 10 menit menunjukkan adanya hasil perbedaan penurunan tekanan darah pada responden sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson dengan p value = 0,000. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan

darah pada penderita hipertensi di Desa Unggahan.

Penelitian sama juga dilakukan Riyanti et al., (2022) perihal relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi yang dilakukan selama 3 bulan memperoleh hasil penelitian yang mengatakan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum ataupun sesudah di berikan intervensi, dimana terjadi penurunan 5 - 7 mmHg setelah diterapkan intervensi selama 3 bulan. Penelitian ini membuktikan bahwa terapi non farmakologis relaksasi Benson yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat memberikan efek berupa penurunan tekanan darah baik sistole maupun secara diastole

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian sebelumnya, maka dapat penulis simpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson dapat membantu mengurangi tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi. Sehingga pasien dapat melanjutkan pelaksanaan terapi relaksasi Benson secara mandiri untuk membantu mengontrol tekanan darahnya.

4. KESIMPULAN

Hasil penerapan terapi relaksasi Benson pada asuhan keperawatan keluarga dengan pasien Ny. S yang memiliki tekanan darah tinggi menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat berdampak atau menurunkan tekanan darah tinggi, hal ini dibuktikan dari evaluasi pasien Ny. S selama tiga hari yang mengalami penurunan pada tekanan darah tinggi yang dimilikinya akan tetapi untuk mengetahui hasil secara maksimal maka penulis menyarankan kepada pasien untuk tetap menjalankan terapi ini setiap hari dirumah karena waktu yang digunakan penulis dalam melakukan implementasi terlalu singkat.

Berdasarkan hasil implementasi ini, maka penulis menyarankan khususnya pada perawat komunitas agar dapat mengimplementasikan terapi relaksasi Benson sebagai salah satu alternatif terapi komplementer atau terapi non farmakologi untuk pasien hipertensi sehingga dapat membantu mengurangi gejala ataupun mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

REFERENSI

Aspiani, R. Y. 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Edisi 1. Trans

Info Media: Jakarta.

Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D., Dewi, P. I., & Bintoro, T. 2019. Efektifitas Terapi Relaksasi Benson

- Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan (eJournal)*, 8, 51–60.
- Denninger, J. W., Huffman, J. C., Joseph, M. G., Niles, H., Chad-friedman, E., Goldman, R., Buczynski-kelley, B., Mahoney, B. A., Fricchione, G. L., Benson, H., Dusek, J. A., & Libermann, T. A. (2018). Specific Transcriptome Changes Associated with Blood Pressure Reduction In Hypertension Patients After Relaxtion Respon Training. *24(5)*, 486–504.
<https://doi.org/10.1089/acm.2017.0053>
- Dinas Kesehatan Sukoharjo. 2019. Profil Kesehatan Kabupaten sukoharjo.
- Gabb, G. (2020). What is hypertension? *43(4)*, 108–109.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Laporan Riskesdas 2018. Laporan Nasional RIskesdas 2018, *53(9)*, 181–222. ([http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf))
- Maulinda, I., Candrawati, E., & Adi, R. C. 2017. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Prmmadi Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*. 2, 580–587.
- Riyanti, E., Yarden, N., & Manurung, S. 2022. Relaksasi “ Benson ” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. *7(2)*, 234–242.
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., Novita, E., Toruan, A. L., Studi, P., Ners, P., Pemkab, A., & Utara, T. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*. *4(3)*, 641–650.
- Solehati, T., & Kokasih, C. E. (2015). Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan (Anna (ed.)). Bandung : Refika Aditama.
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Lansia. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*. *2(6)*, 1095–1104.
- Wibowo, N. A., Sumara, R., Agustin, R., & Setyawan, B. (2022). Penyuluhan Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan di RSUD Haji Privinsi Jawa Timur.
- World Health Organization WHO. (2018). Global Health Estimate 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and Region, 2000-2016. Geneva: World Health Organization. Yusrizal, M., Indarto, D., Akhyar, M., 2016. Risk.
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. 2017. Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, *6(1)*, 25–33.