

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI DI BALAI PSTW  
UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**

**OKTARINA DEWI SARTIKA**

**201310201110**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI DI BALAI PSTW  
UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

OKTARINA DEWI SARTIKA

201310201110

Telah Disetujui oleh Pembimbing

Pada tanggal

19 Juni 2017



Pembimbing,  
*Kirnantoro*  
Drs. Kirnantoro, M.Kes

# PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI BALAI PSTW UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Oktarina Dewi Sartika<sup>2</sup>, Kirnantoro<sup>3</sup>  
Email : [oktarinadewis@gmail.com](mailto:oktarinadewis@gmail.com)

## INTISARI

**Latar Belakang:** Penyakit hipertensi di wilayah DIY masuk ke dalam 10 besar penyakit yang menyebabkan kematian. Komplikasi pada hipertensi dapat menyebabkan sekitar 9,4 kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Salah satu pengobatan nonfarmakologi hipertensi yaitu menggunakan relaksasi benson dengan memusatkan perhatian sehingga dapat menciptakan lingkungan yang tenang dan dapat mengontrol tekanan darah.

**Tujuan:** Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah 30 responden. Pengumpulan data menggunakan observasi. Analisis data menggunakan *Wilcoxon*.

**Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum melakukan relaksasi benson masuk kategori hipertensi sedang (56,7%), setelah melakukan relaksasi benson masuk kategori hipertensi ringan (86,7%), Rata-rata tekanan darah sistolik turun sebesar 11,03 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik turun sebesar 5,54 mmHg.

**Simpulan:** Ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi dengan signifikan *p value* < 0,05 sebesar 0,000.

**Saran:** Lansia dianjurkan menggunakan relaksasi benson untuk menjaga kestabilan tekanan darah sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis.

Kata kunci : Hipertensi, Relaksasi Benson

Kepustakaan : 32 buku, 15 jurnal, 5 web

Jumlah halaman : xiv, 62 Halaman, 8 Tabel, 2 Gambar, 11 Lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSIK, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSIK, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE EFFECT OF BENSON RELAXATION ON DECREASE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS HYPERTENSION IN PSTW UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA

Oktarina Dewi Sartika<sup>2</sup>, Kirnantoro<sup>3</sup>  
Email : [oktarinadewis@gmail.com](mailto:oktarinadewis@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background:** Hypertension disease in the DIY region into the top 10 diseases that cause death. Complications in hypertension can cause about 9.4 deaths worldwide each year. One of the nonpharmacological treatment of hypertension is by using benson relaxation by focusing so that it can create a calm environment and can control blood pressure.

**Objective:** The purpose of this research is to know the effect of benson relaxation on blood pressure decrease in elderly people with hypertension in Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta.

**Method:** This study uses quasi experimental design. The sampling technique used in this research is total sampling with 30 respondents. Data collection using observation. Data analysis using Wilcoxon.

**Result:** The results of this study showed that before benson relaxation was in the category of moderate hypertension (56.7%), after benson relaxation in the mild hypertension category (86.7%), mean systolic blood pressure decreased by 11.03 mmHg and flat Diastolic blood pressure drops by 5.54 mmHg.

**Conclusion:** There is influence of benson relaxation to decrease blood pressure elderly hypertension patient with significant p value  $<0,05$  0.000.

**Suggestion:** Elderly is recommended to use benson relaxation to maintain blood pressure stability so as to reduce the use of pharmacological therapy.

Keywords: Hypertension, Benson Relaxation

Literature: 32 books, 15 journals, 5 web

Number of pages: xiv, 62 Pages, 8 Tables, 2 Figures, 11 Appendices

---

<sup>1</sup>Title of The Thesis

<sup>2</sup>Student of School of Nursing, Faculty of Health Science, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of School of Nursing, Faculty of Health Science, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan proses perubahan penurunan fungsi tubuh yang ditandai 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).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami bagi masyarakat di dunia, bukan hanya di negara maju tetapi negara berkembang termasuk Indonesia, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat. Hipertensi didefinisikan oleh *Joint National Comite on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Plessure* (JNC) VII yaitu meningkatnya tekanan darah lebih dari normal dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan meningkatnya tekanan darah diastolik lebih dari 85 mmHg. Tanda gejala hipertensi dengan meningkatnya tekanan darah yang berlangsung lama dapat menyebabkan gangguan kerusakan pada organ lain termasuk penyakit pada ginjal, jantung, dan otak (Kemenkes, 2014).

Komplikasi pada hipertensi dapat menyebabkan sekitar 9,4 kematian diseluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian disebabkan karena penyakit stroke dan akan terus meningkat sampai 23,4 juta kematian pada tahun 2030 (Kemenkes, 2014).

Penyakit hipertensi di wilayah DIY masuk ke dalam 10 besar penyakit yang menyebabkan kematian, pada tahun 2009 penyakit tidak menular ini mencapai angka 80% kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler seperti

penyakit jantung, stroke dan hipertensi (Dinkes, 2013).

Upaya pemerintah dalam meningkatkan status kesehatan warga negara dengan dikeluarkannya peraturan pemerintah dalam bidang kesehatan. Dengan adanya visi Indonesia sehat 2015 yang dirumuskan oleh kementerian kesehatan RI yaitu memiliki derajat kesehatan setinggi-tingginya di seluruh Republik Indonesia. Sedangkan pada UU RI No.36 tahun 2009 tentang kesehatan yang berisi setiap orang mempunyai hak dalam memperoleh pelayanan kesehatan yang aman, bermutu dan terjangkau (Pusphandani, 2015).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat ditangani dengan pengobatan farmakologi dan pengobatan non farmakologi, pengobatan farmakologi dapat ditangani melalui obat golongan anti hipertensi seperti *diuretik, betabloker dan vasodilator* (Shadine, 2010). 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).

Terapi non farmakologi yang tepat untuk penderita hipertensi yaitu dengan hidup sehat dan dapat dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi. Penenangan diri pada terapi relaksasi dapat menstabilkan tekanan darah. Relaksasi merupakan cara menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi, oleh sebab itu, penderita hipertensi disarankan untuk melakukan terapi relaksasi (Dalimartha, S, 2008).

Terapi non farmakologi yang tepat untuk penderita hipertensi yaitu dengan hidup sehat dan dapat

dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi. Penenangan diri pada terapi relaksasi dapat menstabilkan tekanan darah. Relaksasi merupakan cara menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi, oleh sebab itu, penderita hipertensi disarankan untuk melakukan terapi relaksasi (Dalimartha, S, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 Desember 2016 di Balai PSTW Unit Budi Luhur diperoleh data jumlah semua lansia sebanyak 88 orang laki-laki dan perempuan dengan usia rentang 57-94 tahun yang ditempatkan pada wisma. Dari hasil observasi pemeriksaan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 30 orang. Selain itu data didapatkan dari hasil wawancara pada lansia bahwa sering mengalami tekanan darah tinggi. Upaya yang dilakukan perawat di Balai PSTW Unit Budi Luhur dalam menangani masalah yaitu memberikan obat-obatan dan belum pernah menggunakan terapi non farmakologi yaitu relaksasi benson dalam mengontrol hipertensi.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan *eksperimental* dengan desain penelitian yaitu *quasi eksperimental design* untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan

tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Model pada penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* yaitu eksperimen dengan menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembanding (kontrol). Model ini menggunakan observasi pertama (*pretest*) sehingga memungkinkan adanya perubahan yang terjadi setelah dilakukan eksperimen (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu relaksasi benson sebagai variabel bebas dan penurunan tekanan darah sebagai variabel terikat.

. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia  $\geq 60$  tahun sebanyak 30 orang terdiri dari laki-laki dan perempuan di Balai PSTW Unit Budi Luhur. sampel berjumlah 30 responden terdiri dari 9 laki-laki dan 21 perempuan yang menderita hipertensi dan tidak menggunakan kelompok kontrol. teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sphygmomanometer Digital Omron* yang sudah dilakukan uji kalibrasi sebagai alat baku yang digunakan untuk mengukur tekanan darah.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur (BPSTW) yang terletak di Kasongan Bantul Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2017 dengan responden lansia yang menderita hipertensi.

## Hasil

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
60 - 70 tahun	11	36,7
> 70 tahun	19	63,3
Jenis kelamin		
Laki-laki	9	30,0
Perempuan	21	70,0
Jumlah	30	100

Sumber : Data primer 2017

Tabel 4.1 Menunjukkan usia lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur sebagian besar adalah >70 tahun sebanyak 19 orang (63,3%).

Jenis kelamin lansia sebagian besar adalah perempuan sebanyak 21 orang (70%).

### 2. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Lansia Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Benson

Tabel 4.2 Frekuensi Klasifikasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Benson pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur

Klasifikasi Tekanan darah	Sebelum		Sesudah		% perubahan
	F	%	F	%	
Pre hipertensi	-	0	4	13,3	Peningkatan (13,3%)
Hipertensi ringan	12	40,0	26	86,7	Peningkatan (46,7%)
Hipertensi sedang	17	56,7	-	0	Penurunan (56,7%)
Jumlah	30	100	30	100	Penurunan (3,3%)

Sumber: Data Primer tahun 2017

Tabel 4.2 menunjukkan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur sebelum melakukan relaksasi benson kategori hipertensi berat berjumlah 1 orang (3,3%) dan sesudah dilakukan relaksasi benson didapatkan hasil (0%), kategori hipertensi sedang berjumlah 17 orang (56,7%) dan sesudah dilakukan relaksasi benson

didapatkan hasil (0%), kategori hipertensi ringan berjumlah 12

orang (40,0%) dan sesudah dilakukan relaksasi benson didapatkan hasil 26 orang (86,7%), kategori pre hipertensi sebelum dilakukan relaksasi benson tidak ada hasil dan sesudah dilakukan relaksasi benson didapatkan hasil 4 orang (13,3%).

### 3. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Benson

Tabel 4.3. Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Benson pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur

Tekanan darah	Sebelum	Sesudah	Perubahan
Sistolik	161,23	150,20	11,03
Diastolik	100,76	95,22	5,54

Sumber: Data primer tahun 2017

Tabel 4.3 menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan relaksasi benson sebesar 161,23 dan sesudah dilakukan relaksasi benson sebesar 150,20 berarti mengalami penurunan sebesar 11,03.

Tekanan darah diastolik sebelum dilakukan relaksasi benson sebesar 100,76 dan sesudah dilakukan relaksasi benson sebesar 95,22 berarti mengalami penurunan sebesar 5,54.

#### 4. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah

Tabel 4.4. Analisis Hasil Uji Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta

Tekanan darah	Sebelum		Sesudah		Z	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
Sistolik	161,23	12,960	150,20	9,742	-10,749	0,000
Diastolik	100,76	6,491	95,22	5,536	-9,546	0,000

Sumber: Data primer tahun 2017

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.

#### PEMBAHASAN

##### Karakteristik Responden

Hasil penelitian terhadap usia responden menunjukkan sebagian besar lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur berusia >70 tahun (63,3%). Pada lanjut usia tekanan darah akan naik secara bertahap. Elastisitas Jantung pada orang berusia 70 tahun menurun sekitar 50% dibanding orang berusia 20 tahun, maka dari itu tekanan darah wanita dan pria tua itu relatif tinggi

(Stanley 2007).

Jenis kelamin responden dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan (70%). Hipertensi lebih banyak terjadi pada pria bila terjadi pada usia dewasa muda. Tetapi lebih banyak menyerang wanita setelah umur 55 tahun, sekitar 60% penderita hipertensi adalah wanita. Hal ini sering dikaitkan dengan perubahan hormon setelah menopause (Marliani, 2007). Pada premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan.

##### Tekanan Darah Systolik dan Diastolik Lansia Sebelum Melakukan Relaksasi Benson

Tekanan darah sistolik dan diastolik lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur sebelum melakukan relaksasi benson masuk



kategori hipertensi sedang sebanyak 17 orang (56,7%). Hasil penelitian ini sesuai dengan Pratiwi (2015) yang menyimpulkan tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi primer di Puskesmas Harapan Raya sebelum diberi teknik relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan kategori sedang.

Banyaknya lansia yang mengalami hipertensi sedang dipengaruhi oleh faktor usia yang sebagian besar berusia >70 tahun (63,3%). Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapat risiko hipertensi. Insiden hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya usia. Peningkatan resiko hipertensi yang berkaitan dengan faktor usia sebagian besar menjelaskan tentang hipertensi sistolik terisolasi dan dihubungkan dengan *peripheral vascular resistence* (hambatan aliran darah dalam pembuluh darah perifer) dalam arteri (Casey & Benson, 2012).

Faktor lain yang menyebabkan banyaknya lansia yang mengalami hipertensi sedang adalah jenis kelamin perempuan (70%). Jenis kelamin sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi. Menurut Udjiyanti (2010) umumnya hipertensi terjadi pada laki-laki berusia 35-65 tahun dan wanita pasca menopause beresiko tinggi mengalami hipertensi. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan-perubahan dalam produksi hormonal.

#### **Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Lansia Sesudah Melakukan Relaksasi Benson**

Tekanan darah sistolik dan diastolik lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur setelah melakukan relaksasi benson masuk kategori hipertensi ringan sebanyak 26

orang (86,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Salafudin (2015) yang menunjukkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu Lansia Larasati Dusun Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul setelah diberikan teknik relaksasi Benson sebagian besar dalam kategori ringan.

Menurut Suharjo (2011) relaksasi benson merupakan respon relaksasi pernafasan dengan memusatkan perhatian sehingga dapat menciptakan lingkungan yang tenang. Relaksasi benson dilakukan secara rutin dapat mengontrol stres seperti marah, kecemasan, mempengaruhi detak jantung, nyeri kronik, depresi, tekanan darah, aktivitas otak, insomnia dan dapat meningkatkan rasa tenang setelah dilakukan relaksasi.

#### **Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Benson**

Rata-rata tekanan darah sistolik turun sebesar 11,03 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik turun sebesar 5,54 mmHg dengan diberikannya relaksasi benson selama 7 hari. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik, dengan kata lain ada perbedaan tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson. Hasil penelitian ini sesuai dengan Darmawan (2014) yang menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik turun sebesar 9,89 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik turun sebesar 5,34 mmHg dengan diberikannya relaksasi benson selama 20 menit.

Pada penelitian ini penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik diduga sebagai pengaruh dari relaksasi

benson. Perangsangan saraf simpatis dan parasimpatis memberikan efek pada pembuluh darah sistemik dan tekanan arteri. Sebagian besar pembuluh darah sistemik akan berkonstriksi bila ada perangsangan saraf simpatis (Guyton & Hall, 2008). Dusek dan Benson (2009) mengemukakan bahwa respon relaksasi erat kaitannya dengan *axis Hypothalamus-Pituitary-Adrenal* (HPA). Seseorang dalam keadaan relaksasi, *axis HPA* ini akan menurunkan kadar kortisol, *epineprin* dan *norepineprin* yang 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 di reseptor *androgenik alfa* otot polos vaskular, sehingga menyebabkan vasokonstriksi (Guyton & Hall, 2008). Vasodilatasi pembuluh darah yang disebabkan oleh penurunan kadar *epineprin* dan *norepineprin* ini dapat menurunkan tahanan perifer total yang akan menurunkan tekanan darah.

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 prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami 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 sistolik lebih dari 20 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik

antara 10 sampai 15 mmHg (Martin, 2015).

### **Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah**

Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Salafudin (2015) yang menyimpulkan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan responden, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu responden mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Benson dan Proctor, 2000 dalam Purwati dkk, 2012).

Relaksasi Benson memiliki beberapa keunggulan selain metodenya yang sederhana karena bertumpu pada usaha nafas dalam yang diselingi dengan permohonan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, teknik ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang sangat khusus. 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 hormone-hormon tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya adalah penurunan tekanan darah (Price dan Wilson, 2012).

Menurut Price (2005) dalam Sukarmin (2015) 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 adanya stress yang berlebihan. Penelitian yang dilakukan Aryana dan Novitasari (2013) tentang pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan stress merekomendasikan adanya latihan benson relaksasi selama rata-rata 5 kali dalam seminggu. Latihan ini selain menurunkan stress juga dapat meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan psikis

Proses pernafasan pada relaksasi Benson merupakan proses masuknya O<sub>2</sub> melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan diproses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan O<sub>2</sub>. Apabila O<sub>2</sub> dalam untuk tercukupi maka manusia berada 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). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar di bawah otak juga menghasilkan  $\beta$  *endorphin* sebagai *neurotransmitter* yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya *encephalin* dan  $\beta$  *endorphin* dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman (Taylor 2001 dalam Aryana &

Novitasari, 2013).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur sebelum melakukan relaksasi benson masuk kategori hipertensi sedang (56,7%). Tekanan darah sistolik dan diastolik lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur setelah melakukan relaksasi benson masuk kategori hipertensi ringan (86,7%). Rata-rata tekanan darah sistolik turun sebesar 11,03 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik turun sebesar 5,54 mmHg dengan diberikannya relaksasi benson selama 7 hari. Ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur.

### SARAN

Berdasarkan simpulan penelitian yang dilakukan di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta terdapat saran yang dapat diberikan peneliti terhadap pihak terkait yaitu bagi lansia dianjurkan dapat menggunakan relaksasi benson untuk menjaga kestabilan tekanan darah sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis. Bagi Balai PSTW Unit Budi Luhur perawat di Balai PSTW Unit Budi Luhur dapat memberikan relaksasi benson pada lansia penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah.

### DAFTAR PUSTAKA

Aryana, K. O. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehablitas sosial Wening

- Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 1*, 186.
- Benson, C. &. (2012). *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Dalimartha, S, P. B. (2008). *Care Your Self Hipertensi Cetakan 1*. Penerbit plus.
- Darmawan, K. (2014). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Denpasar Timur II. *Jurnal Keperawatan Universitas Udayana Denpasar*.
- Dinkes. (2013). *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Hall, G. &. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Kemenkes. (2014). *Info DATIN Hipertensi Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta Selatan.
- Marliani. (2007). *Hipertensi dan Faktor Resikonya dalam Kajian Epidemiologi*. Jakarta:: Elex Media Komputindo.
- Martin, W. (2015). Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Ipteks Terapan. Research of Applied Science and Education* ), V10.i4 (211-217).
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurrahmani, U. (2012). *Stop Hipertensi*. Yogyakarta: Familia.
- Pratiwi, L. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru Program studi ilmu keperawatan Universitas Riau. 1212.
- Pusphandani, C. T. (2015). *Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Salafudin. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Larasati Dusun Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*.
- Shadine, M. (2010). *Mengenal penyakit Hipertensi, Diabetes, Stroke dan Serangan Jantung*. Jakarta: keenbooks.
- Stanley, M. d. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Suharjo, C. (2011). *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri Yang Tak Terbatas*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Udjianti, W. J. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.



**unisa**  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta