

Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Kun Ika Nur Rahayu¹, Tri Rahayu Lestari², Eva Dwi Ramayanti³

Abstract : Hypertension is a disease suffered by many people almost without their knowing it. Due to the continued high blood pressure and not handled properly, causing the heart to work harder, to be heart failure (heart failure). In 2013 patients with hypertension in the working area health centers in 425 amounted Campurejo of the total population of sub Campurejo. This shows the high hypertensive patients in the Work Area Health Center Campurejo. The purpose of this study to determine the effect of relaxation benson on blood pressure in hypertensive patients in the Work Area Health Center Campurejo Kediri 2014. The design used in this study are *pre experiment*, *Cross sectional* study design. The population in this study were all patients with hypertension in the working area of the district health centers Kediri Campurejo in 2014. Sampling technique used was purposive sampling. Independent variables in this study is relaxation benson and dependent variable in this study is blood pressure. The measurement data using *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Blood pressure in 18 respondents were already doing relaxation benson, most of (61,1%) from respondents change to normal, some of them (16,6%) from respondents have high-normal hypertension and (22,2%) have hypertension stage I. According to statistics by the Wilcoxon test, using a significance level of that p value 0.002 with $\alpha = 0.05$ so p value of $< \alpha$, The hypotheses Statistics, (H_0) is rejected, and the Research Hypothesis (H_1) is accepted. From the results of the hypothesis tests found that there was an effect of relaxation benson on blood pressure in hypertensive patients in the Work Area Health Center Campurejo Kediri 2014.

Keywords: relaxation benson, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

WHO mengemukakan bahwa hipertensi terjadi bila tekanan darah diatas 160/95 mmHg, sementara itu Smeltzer & Bare (2002) mengemukakan bahwa hipertensi merupakan tekanan darah persisten atau terus menerus sehingga melebihi batas normal dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastole diatas 90 mmHg. Pendapat yang sama juga diutarakan oleh (Doenges, 2000).

Sekitar 20% populasi dewasa mengalami hipertensi, lebih dari 90% diantaranya mereka menderita hipertensi primer (*essential*) di mana tidak ditentukan penyebab medisnya (Smeltzer & Bare, 2001). Setiap tahun

hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu dari 7 juta penduduk di dunia. Di samping itu hipertensi juga menyebabkan kerusakan jantung, mata, otak, dan ginjal. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 25% yang dapat pengobatan, dan hanya 12,5% yang di obati dengan baik (*adequately treated cases*).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia dan negara berkembang lainnya. Kasus hipertensi diperkirakan akan meningkat 80% pada tahun 2025, dari sejumlah 639 juta kasus pada tahun 2000 diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025.

Di provinsi Jawa Timur kasus *hipertensi* merupakan kasus terbesar untuk kasus penyakit tidak menular. Berdasarkan data profil kesehatan provinsi Jawa Timur tahun 2010 menunjukkan kasus *hipertensi* menempati peringkat pertama untuk jenis penyakit tidak menular dan peringkat ketiga untuk keseluruhan penyakit dengan prevalensi sebanyak 12,41%. Berdasarkan data risat kesehatan dasar tahun 2007 di dapatkan bahwa prevalensi *hipertensi* tertinggi di kepulauan Natuna (wilayah pantai) sebanyak 53,3%, sedangkan prevalensi *hipertensi* terendah di pegunungan Jawa Tengah sebanyak 6,8%. Hal ini antara lain berhubungan dengan adanya perbedaan pola makan terutama intake natrium yang mendukung resiko terjadinya *hipertensi*.

Penyebab penyakit *hipertensi* secara umum diantaranya *aterosklerosis* (penebalan dinding arteri yang menyebabkan hilangnya elastisitas pembuluh darah), keturunan, bertambahnya jumlah darah yang dipompa ke jantung, penyakit ginjal, kelenjar adrenal, dan system saraf simpatis, obesitas, tekanan psikologis, stres, dan ketegangan bias menyebabkan hipertensi (Marzuki, 2009).

Akibat tekanan darah tinggi yang berlanjut dan tidak tertangani secara tepat, mengakibatkan jantung bekerja lebih keras, hingga otot jantung membesar. Kerja jantung yang meningkat menyebabkan pembesaran yang dapat berlanjut menjadi gagal jantung (*heart failure*). Selain itu, tekanan darah tinggi juga berpengaruh terhadap pembuluh darah koroner di jantung berupa terbentuknya plak (timbunan) *aterosklerosis* yang dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah dan menghasilkan serangan jantung (*heart attack*) (Merdikoputro, 2008).

Untuk mengatasi *hipertensi* dapat dilakukan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan

diastolik dapat dilakukan terapi esensial yang ringan sampai sedang. Tetapi, pengobatan anti *hipertensi* tetap memiliki efek samping yang belum sepenuhnya diterima dan lagi pula sulit untuk membuat pasien taat pada pengobatan jangka panjang. Relaksasi Benson merupakan intervensi mandiri keperawatan. Konsep relaksasi adalah bagian dari pengembangan "*self care theory*" yang dikemukakan oleh Orem, dimana perawat dapat membantu kebutuhan *self care* pasien yang berperan sebagai *supportive educative* sehingga pasien dapat menggunakan relaksasi untuk mengatasi *hipertensi* (Datak, 2008). Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Purwanto, 2006). Keyakinan memiliki pengaruh fisik atau bahkan jiwa manusia yaitu relevan dan pengaruh dalam terapi dan pencegahan penyakit. Keyakinan dapat mempengaruhi dan menyembuhkan hingga 90% keluhan medis.

METODE

Rancangan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut: berdasarkan lingkup penelitiannya termasuk jenis penelitian *inferensial*. Berdasarkan tempat penelitian termasuk jenis penelitian *lapangan*. Berdasarkan waktu pengumpulan data termasuk jenis rancangan yang digunakan *cross sectional*. Berdasarkan ada tidanya perlakuan termasuk jenis *experiment*. Berdasarkan cara pengumpulan data termasuk *observasi*. Berdasarkan tujuan penelitian termasuk jenis *pre-experiment*. Berdasarkan sumber data termasuk jenis data *primer*.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian pasien *hipertensi* di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri pada Bulan April Tahun 2014.

Kriteria *inklusi* dalam penelitian ini adalah:

1. Pasien yang tidak meminum obat anti *hipertensi*.
2. Pasien yang tidak mengikuti terapi alternatif.
3. Pasien *hipertensitrag*e I(ringan).

Kriteria *eksklusi* dalam penelitian ini adalah:

1. Pasien *hipertensi strage* II (sedang).
2. Pasien *hipertensi strage* III (berat).
3. Pasien *hipertensi* yang mengalami komplikasi (penyakit penyerta).
4. Pasien yang mengalami kontra indikasi dari Relaksasi Benson yaitu pusing, mual, dan muntah.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel secara sengaja, peneliti menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu. Jadi sampel diambil tidak secara acak, tetapi ditentukan sendiri oleh peneliti. Variabel dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua kelompok yaitu variabel independen atau variabel bebas adalah relaksasi benson dan variabel dependen atau variabel terikat adalah tekanan darah.

Analisa *univariat*, dimana data yang telah terhimpun selanjutnya dianalisa dengan menggunakan metode deskriptif prosentase. Analisa *univariat* yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian pada umumnya hanya menggunakan distributif dan prosentase dari tiap variabel.

Rumus yang digunakan :

$$N = \frac{SP}{SM} \times 100 \%$$

Keterangan :

N : Nilai yang didapat

Sp : Skor yang didapat

Sm : Skor tertinggi

Untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Tahun 2014, dilakukan uji statistik *Wilcoxon Match Pair Test* yaitu untuk menguji *hipotesis komparatif* dua sampel yang *berkorelasi* bila datanya berbentuk ordinal. Uji ini menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan sistem komputerisasi.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Hasil

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2014.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	8	44,4
Perempuan	10	55,5
Jumlah	18	100

Sumber: data primer, 2014

Tabel 1.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2014.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
20-30 Tahun	0	0
31-40 Tahun	0	0
41-50 Tahun	9	50
51-60 Tahun	9	50
Jumlah	18	100

Sumber: data primer, 2014

Tabel 1.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Wilayah Kerja

Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2014.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Tamat SD	3	16,6
SD/MI	3	16,6
SMP/MTS	4	22,2
SMU/MA	7	38,8
Perguruan Tinggi (PT)	1	5,5
Jumlah	18	100

Sumber: data primer, 2014

Tabel 1.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2014.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
PNS	2	11,1
Petani	1	5,5
Swasta	6	33,3
Buruh	1	5,5
Lain-lain(rumah tangga)	8	44,4
Jumlah	18	100

Sumber: data primer, 2014

Tabel 1.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan olahraga di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2014.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sering	0	0
Kadang-kadang	14	77,7
Tidak pernah	4	22,2
Jumlah	18	100

Sumber: data primer, 2014

Tabel 1.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan nilai tekanan darah sebelum

melakukan relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2014.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	0	0
Normal tinggi	7	38,8
Hipertensi I (ringan)	11	61,1
Jumlah	18	100

Sumber: data primer, 2014

Didapatkan hasil dari penelitian, penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2014 dialami oleh kaum perempuan, yaitu sebanyak (55,5%). Karena kaum perempuan di tempat penelitian jarang melakukan olah raga dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Hampir setengahnya ibu rumah tangga tidak mengganti menu makanan untuk hari berikutnya, dimana peneliti ketahui bahwa makanan yang sering di hangatkan untuk hari besok mempunyai kadar natrium yang tinggi yang dapat meningkatkan tekanan darah. Sedangkan rata-rata (50%) dari responden berusia 41-50 tahun dan 51-60 tahun. Perubahan utama yang berhubungan dengan bertambahnya umur dalam sistem kardiovaskuler adalah penurunan kemampuan untuk meningkatkan pengeluaran sebagai respon terhadap peningkatan kebutuhan tubuh. Prinsip perubahan fungsional terkait usia yang dihubungkan dengan pembuluh darah secara progresif meningkatkan tekanan sistolik.

Tabel 1.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan nilai tekanan darah setelah melakukan

relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2014.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	11	61,1
Normal tinggi	3	16,6
Hipertensi strage I (ringan)	4	22,2
Jumlah	18	100

Sumber: data primer, 2014

Hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2014 dapat diinterpretasikan bahwa dari 18 responden yang sudah melakukan relaksasi benson, sebagian besar mengalami perubahan tekanan darah yaitu sebanyak (61,1%) menjadi normal, sebagian kecil mengalami *hipertensi* normal tinggi sebanyak (16,6%) dan mengalami *hipertensi* strage I (ringan) sebanyak (22,2%). Dimana relaksasi benson ini dapat membantu untuk mengatasi *hipertensi* dengan terapi Non farmakologi yang lebih mudah untuk di lakukan sendiri oleh responden dan tidak mengeluarkan biaya.

Tabel 1.8 Distribusi Frekuensi Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2014.

S E S U D A H		
Kategori	Norma l	Norma l tinggi
		Hiper tensi strage I (ringan)

	f	%	f	%	f	%
Nomal	0	0	0	0	0	0
Normal Tinggi	4	22,	3	16,	0	0
Hiperte nsi strage I (ringan)	2		6		4	2
Jumlah	1	61,	3	16,	4	2
	1	0	6		2,	8
					2	
p value : 0,002		(= 0,05				

Berdasarkan tabel 5.8 diatas dapat diinterpretasikan bahwa 18 responden yang sudah melakukan relaksasi benson sebagian besar mempunyai tekanan darah normal yaitu (61,1%).

Berdasarkan uji statistik dengan *Wilcoxon* maka di peroleh p value 0,002, maka nilai p value < ((0,002 < 0,05). Hal ini berti (Ho) ditolak dan (H1) diterima. Jadi kesimpulannya didapatkan bahwa ada efektifitas relaksasi benson di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2014.

Pembahasan

Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, karena jika tidak terkendali akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya dan berpengaruh terhadap hampir semua bagian tubuh yang terpenting adalah jantung, pembuluh darah, otak, ginjal dan mata. Adapun komplikasi yang mungkin timbul tergantung pada berapa tinggi tekanan darah, berapa lama diderita, adanya faktor – faktor lainnya dan bagaimana keadaan tersebut dikelola dan ditangani (Soeharto, 2004). Faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan atas yang tidak terkontrol (seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur), sedangkan yang dapat dikontrol (seperti kegemukan, kurang olahraga, merokok, serta konsumsi alkohol dan garam). Akan tetapi, hipertensi ini

dipengaruhi oleh faktor risiko ganda, baik yang bersifat endogen seperti neurotransmitter, hormon dan genetik, maupun yang bersifat eksogen seperti rokok, nutrisi dan stres (Sigarlaki, 2006).

Ada beberapa factor yang dapat menurunkan tekanan darah salah satunya dengan olahraga teratur dan teratur, hobi yang menarik, relaksasi serta meditasi, visualisasi, stretching, meredakan kemarahan, menimbulkan persahabatan, mengurangi kafein dan alcohol, merupakan alternative yang perlu dicoba dalam usaha mengelola stress (Soeharto, 2000).

Pada pasien *hipertensi* setelah mendapatkan relaksasi benson ada beberapa yang tidak mengalami perubahan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena kurang fokus saat relaksasi, kurang lama waktu dalam melakukan relaksasi, dan saat melakukan relaksasi mengalami konta komplikasi yaitu pusing, mual dan muntah. Faktor – faktor tersebut merupakan salah satu yang dapat memicu ketidakefektifan relaksasi benson yang dikukan oleh responden. Sebaliknya, sebagian besar yang mengalami perubahan tekanan darah menjadi normal. Hal ini kemungkinan di sebabkan karena fokusnya saat relaksasi, lama waktu dalam melakukan relaksasi sesuai dengan standart operasional prosedur relaksasi benson, dan tidak mengalami kontra indikasi.

Relaksai benson jika di lakukan secara benar, terapi ini akan dapat mencapai ketenangan sehingga tercapai keteraturan nafas dan release endorfin. Pada susunan sistem saraf pusat akan terjadi perubahan koordinasi dari sistem simpatis ke parasimpatis. Perubahan koordinasi ini akan memberikan efek vasodilatasi pada pembuluh darah dan memperbaiki sirkulasi. Dimana efek vasodilatasi pada pembuluh darah dan sirkulasinya membaik akan

menurunkan tekanan darah. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Disamping itu kelebihan dari teknik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres. Sedangkan kita tahu pemberian obat-obatan kimia dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan efek samping yang dapat membahayakan pemakainya seperti gangguan pada ginjal (Yosep, 2007).

SIMPULAN

Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, dimana untuk mengatasi hipertensi salah satunya dapat menggunakan terapi Non farmakologi yaitu dengan menggunakan relaksasi benson. Relaksasi benson ini sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, dimana dapat dilakukan sendiri dan meringankan biaya.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dasar untuk penelitian yang lebih mendalam di masa yang akan datang mengenai bagaimana cara mengatasi tekanan darah dengan menggunakan terapi Non farmakologi.

TINJAUAN PUSTAKA

Data, Gad,(2008).*Efektifitas terapi relaksasi terhadap nyeri pasca bedah pada pasien TUR-prostat di RSUP Fatmawati*.Jakarta:FIK UI.

- Doengoes. M. E, Et. All. *Nursing Care Plans Guidelines for Planning and Documenting Patient Care*, Edisi 3. Alih Bahasa: I Made Kariasa, Et. All. 2000. Jakarta: EGC
- Hayens, B., et. al., 2003. *Buku Pintar Menaklukan Hipertensi*. Penerbit Ladang Pustaka dan Intimedia. Jakarta.
- Purwanto, S.2006. *Relaksasi dzikir. Jurnal psikologi universitas Muhammadiyah semarang*. 18(1).6-48.
- Smeltzer, Suzanne, and Bare. (2001), *Buku Saku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S. C.,Bare, B. G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah* Brunner &Suddarth. Edisi 8. Jakarta : Kedokteran EGC.
- Soeharto, (2004). *Serangan Jantung dan Stroke hubungannya dengan lemak & kolesterol*. Edisi kedua. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- WHO/ISH. *Hypertension Guideles for the management of Hypertension Originally Published Journal of Hypertension* 19:17:151-183.
- Yosep, Iyus. 2007. *Keperawatan jiwa*.Bandung : PT Refika Aditama.

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri