



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI POSBINDU PENYAKIT TIDAK MENULAR DESA LINGGAJATI
KABUPATEN KUNINGAN**

*THE INFLUENCE OF BENSON'S RELAXATION TECHNIQUE IN DECREASING THE
BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS AT INTEGRATED COACHING
POST FOR NON-COMMUNICABLE DISEASES IN LINGGAJATI VILLAGE, KUNINGAN
DISTRICT.*

Tating Sutanti¹, Jaenudin², H.Sodikin³

¹Mahasiswa Program Ilmu Keperawatan STIKes Mahardika, Cirebon

^{2,3}Dosen STIKes Mahardika, Cirebon

E-mail : tatingsutanti@gmail.com

ABSTRACT

In Kuningan District hypertension patients in puskesmas entered diurutkan to 5 patterns of disease all age groups (Profile Kab.Kuningan 2016) .The purpose in this research is to identify the influence of Benson's Relaxation technique in decreasing the blood pressure of hypertension patients.

This research uses quasi experimental design with one group pretest-posttest design model. The sample technique in this study used total sampling which amounted to 32 respondents, research instrument using aneroid sphygmomanometer and stethoscope, data collection using observation. Data analysis using Normality test and paired sample t test. Research location at at integrated coaching post for non-communicable diseases in Linggajati Village, Kuningan District in June-July 2018.

The results showed that the mean systolic blood pressure before and after the Benson relaxation technique was 163,12mmHg become 150,47 mmHg, mean diastolic blood pressure before and after relaxation technique Benson was 93,28 mmHg become 87.19mmHg. The mean systolic blood pressure fell 12.66 mmHg and the diastolic blood pressure was 6.09 mmHg. Value p value 0,000.

The conclusion of this research is the influence of Benson's Relaxation technique in decreasing the blood pressure of hypertension patients at integrated coaching post for non-communicable diseases in Linggajati Village, Kuningan District with significance p value 0,000 (<0,005). For people with hypertension is expected to use Benson relaxation techniques to maintain blood pressure stability so as to reduce the use of pharmacological therapy.

Keywords: Benson's relaxation technique, decreasing the blood pressure, hypertension patients

Bibliography : 25 (2006-2017)

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan persisten pada pembuluh darah arteri, di mana tekanan darah sistolik sama dengan atau di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg (LeMone, Burke & Bauldoff, 2013; World Health Organization [WHO], 2013). Berdasarkan Data Statistik Kesehatan Dunia WHO tahun 2012, hipertensi menyumbang 51 persen kematian akibat stroke dan 45 persen kematian akibat jantung koroner.

Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa 25,8 persen penduduk Indonesia mengalami hipertensi.

Di Jawa Barat, dari 31.336.840 penduduk, 1.266.583 mengalami hipertensi dan kabupaten yang paling tinggi hipertensinya adalah Kabupaten Kuningan (SP3 dan Profil Kesehatan Kabupaten / Kota Tahun 2014).

Di Kabupaten Kuningan Penderita Hipertensi di Puskesmas masuk di urutan ke 5 pola penyakit untuk semua golongan umur. (Profil Kab. Kuningan 2016). Dari 37 Puskesmas yang berada di Kabupaten Kuningan, Puskesmas Linggarjati merupakan urutan ke 5 yaitu 11,56%.

Di Puskesmas Linggarjati yang merupakan salah satu Puskesmas di Kabupaten Kuningan, kasus Hipertensi dari 9790 penduduk usia ≥ 18 tahun, 1.132 mengalami hipertensi (Seksi PPTM dan Keswa dalam Profil Kab. Kuningan Tahun 2016). Dan yang terdapat hipertensi paling banyak diantara 6 desa yaitu Desa Linggajati dengan total hipertensi 471 orang.

Kasus hipertensi tidak hanya menyerang usia lanjut, akan tetapi ada juga usia muda yang terkena hipertensi. Untuk memudahkan dan mendekatkan masyarakat akan pelayanan kesehatan setiap bulannya ada program Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM), di mana sarannya mulai usia 15 tahun ke atas. Posbindu PTM bertujuan untuk mendeteksi Faktor Resiko PTM atau pun penyakit PTM yang salah satunya adalah Hipertensi (Kemenkes RI, 2016).

Selain penanganan secara farmakologis, ada penanganan non farmakologis yang bertujuan untuk meminimalisir penggunaan obat-obatan yang bersifat kimiawi. Salah satu contoh penanganan non farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi Benson.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk penelitian tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posbindu Penyakit Tidak Menular Desa Linggajati Kabupaten Kuningan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian *quasi eksperimental design* yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Model pada penelitian ini adalah *one group pretest - posttest design* yaitu eksperimen dengan menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan (kontrol). Model ini menggunakan observasi pertama (pretest) sehingga memungkinkan adanya perubahan yang terjadi setelah dilakukan eksperimen (Notoatmodjo, 2012). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu semua penderita hipertensi yang berkunjung ke Posbindu Penyakit Tidak Menular (usia ≥ 15 tahun) Desa Linggajati sesuai tujuan / masalah dalam penelitian yaitu sebanyak 32 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *spigmomanometer aneroid* dan stetoskop.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat
 - a. Tekanan darah sistolik sebelum dan setelah teknik relaksasi Benson

Tabel 5.1

Distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah teknik relaksasi Benson

Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
110	0	0	0	0
115	0	0	0	0
120	0	0	1	3,12
125	0	0	0	0
130	0	0	3	9,38
135	0	0	1	3,12
140	3	9,38	7	21,88
145	0	0	2	6,25
150	8	25	9	28,12
155	0	0	0	0
160	9	28,12	4	12,5
165	0	0	0	0
170	5	15,62	1	3,12
175	0	0	0	0
180	3	9,38	3	9,38
185	0	0	0	0
190	3	9,38	0	0
195	0	0	0	0
200	1	3,12	1	3,12
Jumlah	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 5.1 dari 32 responden yang hadir di posbindu Penyakit Tidak Menular tekanan darah sistolik sebelum teknik relaksasi Benson yang terbanyak yaitu 160 mmHg sejumlah 9 orang (28,12%) dan setelah di lakukan teknik relaksasi Benson tekanan darah sistolik terbanyak yaitu 150 mmHg sejumlah 9 orang (28,12%). Tekanan darah sistolik sebelum teknik relaksasi Benson tertinggi 200 mmHg dan setelah teknik relaksasi Benson juga 200 mmHg.

- b. Tekanan darah diatolik sebelum dan setelah teknik relaksasi Benson

Tabel 5.2
Distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah teknik relaksasi Benson

Tekanan Darah Diastolik (mmHg)	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
70	0	0	0	0
75	0	0	0	0
80	3	9,38	11	34,37
85	0	0	3	9,38
90	18	56,25	14	43,75
95	1	3,12	1	3,12
100	7	21,87	3	9,38
105	0	0	0	0
110	3	9,38	0	0
Jumlah	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 5.2 dari 32 responden yang hadir di posbindu Penyakit Tidak Menular tekanan darah diastolik sebelum teknik relaksasi Benson yang terbanyak yaitu 90 mmHg sebanyak 18 orang (56,25%) dan 100 mmHg sebanyak 7 orang (21,875%) sedangkan tekanan darah distolik setelah teknik relaksasi Benson yang terbanyak yaitu 90 mmHg sebanyak 14 orang (43,75%) dan 80 mmHg sebanyak 11 orang (34,375%).

2. Analisis Bivariat

- a. Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah sistolik ada penderita hipertensi

Tabel 5.3
Distribusi frekuensi berdasarkan pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah sitolik pada penderita hipertensi

Tekanan Darah	Mean	Perbedaan Mean	Standar Deviasi	P Value
Tekanan darah sistolik sebelum teknik relaksasi Benson	163,12	12,66	9,92	0,000
Tekanan darah sistolik setelah teknik relaksasi Benson	150,47			

Berdasarkan tabel 5.3 rata-rata mean tekanan darah sistolik sebelum teknik relaksasi Benson adalah 163,12 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik setelah teknik relaksasi Benson adalah 150,47 mm Hg. Rata-rata perbedaan / penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah teknik relaksasi Benson adalah 12,66 mmHg, standar deviasi 9,92 dan hasil *p value* 0,000 yang berarti H_0 diterima yaitu ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi (*p value* < 0.05).

- b. Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi

Tabel 5.4
Distribusi frekuensi berdasarkan pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi

Tekanan Darah	Mean	Perbedaan Mean	Standar Deviasi	P Value
Tekanan darah diastolik sebelum teknik relaksasi Benson	93,28	6,09	7,27	0,000
Tekanan darah diastolik setelah teknik relaksasi Benson	87,19			

Berdasarkan tabel 5.4 rata-rata tekanan darah diastolik sebelum teknik relaksasi Benson adalah 93,28 mmHg sedangkan rata-rata tekanan

darah diastolik setelah teknik relaksasi Benson adalah 87,1875 mm Hg. Rata-rata perbedaan / penurunan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah teknik relaksasi Benson adalah 6,09 mmHg, standar deviasi 7,27 dan hasil *p value* 0,000 yang berarti H_a diterima yaitu ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada penderita Hipertensi (*P value* < 0.05).

PEMBAHASAN

Hasil diatas menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi Benson dapat membantu terjadinya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Dengan kata lain ada perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson. Dalam konteks penelitian ini, teknik relaksasi Benson yang diberikan adalah menarik nafas dalam perlahan sambil mengucapkan kata-kata religius didalam hati selama 20 menit.

Hasil pengujian hipotesis sesuai dengan tabel 5.3 dan 5.4 juga membuktikan bahwa secara statistika telah terjadi penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample t test* didapatkan penurunan tekanan darah sistolik dengan *p value* 0,000 (<0,05) dan penurunan tekanan darah diastolik dengan *p value* 0,000 (<0,05) yang berarti H_a diterima yang artinya adanya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posbindu penyakit tidak menular Desa Linggajati Kabupaten Kuningan.

Menurut Price & Wilson (2012) relaksasi Benson menghasilkan frekuensi gelombang alpha sehingga menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin dan nasopinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah, menjadikan penurunan resistensi pembuluh darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dengan adanya pemberian intervensi teknik relaksasi Benson terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan merupakan salah satu cara penanggulangan alternatif non farmakologi untuk mengurangi atau mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yaitu Penelitian Oktaria Dewi Sartika (2017) tentang "Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta". Dengan demikian, berdasarkan temuan dari hasil analisis yang telah dilakukan terdapat Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posbindu Penyakit tidak Menular Desa Linggajati Kabupaten Kuningan.

SIMPULAN

1. Dari 32 responden yang hadir di posbindu Penyakit Tidak Menular Desa Linggajati Kabupaten Kuningan tekanan darah sistolik sebelum teknik relaksasi Benson yang terbanyak yaitu 160 mmHg sejumlah 9 orang (28,125%) dan setelah di lakukan teknik relaksasi Benson tekanan darah sistolik terbanyak yaitu 150 mmHg sejumlah 9 orang (28,125%). Tekanan darah sistolik sebelum teknik relaksasi Benson tertinggi 200 mmHg dan setelah teknik relaksasi Benson juga 200 mmHg.
2. Dari 32 responden yang hadir di posbindu Penyakit Tidak Menular Desa Linggajati Kabupaten Kuningan tekanan darah diastolik sebelum teknik relaksasi Benson yang terbanyak yaitu 90 mmHg sebanyak 18 orang (56,25%) dan 100 mmHg sebanyak 7 orang (21,875%) sedangkan tekanan darah distolik setelah teknik relaksasi Benson yang terbanyak yaitu 90 mmHg sebanyak 14 orang (43,75%) dan 80 mmHg sebanyak 11 orang (34,375%).
3. Rata-rata mean tekanan darah sistolik sebelum teknik relaksasi Benson adalah 163,12 mmHg (Kategori hipertensi sedang yaitu dengan sistolik 160-179 mmHg menurut WHO) sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik setelah teknik relaksasi Benson adalah 150,47 mm Hg (Kategori Hipertensi Ringan yaitu dengan sistolik 140-159 mmHg menurut WHO). Rata-rata perbedaan / penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah teknik relaksasi Benson adalah 12,66 mmHg, standar deviasi 9,92 dan hasil *p value* 0,000 yang berarti H_a diterima yaitu ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita Hipertensi (*p value* < 0.05).
4. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum teknik relaksasi Benson adalah 93,28 mmHg (Kategori hipertensi ringan yaitu dengan sistolik 90-99 mmHg menurut WHO) sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik setelah teknik relaksasi Benson adalah 87,1875 mm Hg (Kategori hipertensi normal-tinggi yaitu dengan diastolik 85-89 mmHg menurut WHO). Rata-rata perbedaan / penurunan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah teknik relaksasi Benson adalah 6,09 mmHg, standar deviasi 7,27 dan hasil *p value* 0,000 yang berarti H_a diterima yaitu ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada penderita Hipertensi (*P value* < 0.05).

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah (sistolik maupun diastolik) pada penderita hipertensi di posbindu

penyakit tidak menular Desa Linggajati Kabupaten Kuningan dengan p value 0,000 ($< 0,05$) yang berarti H_0 diterima yaitu adanya pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posbindu penyakit tidak menular Desa Linggajati Kabupaten Kuningan.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang dilakukan di Posbindu Penyakit tidak Menular Desa Linggajati Kabupaten Kuningan terdapat saran yang dapat diberikan peneliti

1. Bagi Institusi Pendidikan diharapkan bisa memberikan ilmu kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih detail dan lengkap mengenai pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi
2. Bagi peneliti lain diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, sebagai tambahan pengetahuan serta penilaian untuk penelitian selanjutnya dan menguatkan penelitian yang sudah ada.
3. Bagi Peneliti diharapkan di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan keluarga maupun di tempat bekerja.
4. Bagi Puskesmas diharapkan hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai salah satu penunjang pengobatan hipertensi selain dengan terapi farmakologis (Puskesmas sebagai promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif)
5. Bagi masyarakat penderita hipertensi diharapkan dapat menggunakan teknik relaksasi Benson sebagai pengobatan dan pencegahan secara mandiri dirumah untuk menjaga kestabilan tekanan darah sehingga mengurangi penggunaan terapi farmakologi. Pengobatan non farmakologi juga dapat digunakan sebagai pendamping untuk mendapatkan efek pengobatan yang lebih kuat.
6. Bagi pelaksana Posbindu Penyakit Tidak Menular baik kader kesehatan maupun petugas medis dapat memberikan teknik ini setiap Posbindu Penyakit Tidak Menular dilaksanakan dalam rangka mengontrol tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, K. E. (2014). *Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Denpasar Timur II*. Jurnal Keperawatan : Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Inayati, N. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (Early Old Age)*

Umur 60-70 Tahun Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. Skripsi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

- Purwanto, S. (2006). *Latihan Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Gangguan Insomnia*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Saryono & Angraini, D. M (2013). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam bidang Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Riyani H Sahar. (2016). *Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauiddin Makassar.
- Dinkes. (2016). *Profil Kesehatan Kabupaten Kuningan*. Jawa Barat : Datin Kab.Kuningan.
- Kemendes RI. (2016). *Pedoman Umum Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Kemendes RI.
- Oktaria Dewi Sartika. (2017). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta*. Jurnal Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Sri Handayani, Salafudin. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Larasati Dusun Wiyono Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu" Vol. 06 No. 02, Juli 2015.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- 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.

Anggraini, N. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pra Bedah di Bangsal Bedah RSUD Panembahan senopati Bantul Yogyakarta*. Skripsi STIKes Surya Global Yogyakarta.