



Laporan Kasus

Penurunan tekanan darah penderita hipertensi menggunakan tehnik relaksasi benson

Imam Cahyadi¹, Sri Rejeki¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 4 April 2024
- Diterima 22 Juli 2024
- Diterbitkan 23 Juli 2024

Kata kunci:

Hipertensi; Relaksasi Benson;
Tekanan Darah

Abstrak

Hipertensi adalah tekanan darah pada fase sistolik lebih dari 140 mmHg serta tekanan darah pada fase diastolik lebih dari 90 mmHg. Data prevalensi hipertensi di Indonesia selama tahun 2013-2018 menunjukkan bahwa sekitar 34,1% dari penduduk yang berusia 18 tahun ke atas mengalami kondisi tersebut. Teknik relaksasi Benson telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Studi kasus ini dilakukan untuk memahami penurunan tekanan darah pada individu yang mengidap hipertensi. Metode studi kasus ini bersifat deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Subyek studi kasus ini adalah penderita hipertensi, 2 orang dipilih secara acak sebagai subjek penelitian dan penelitian ini dilakukan selama tujuh hari. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa subjek studi kasus mengalami penurunan tekanan darah, dengan nilai mean penurunan pada subjek studi kasus 1 sebesar 22 mmHg pada, serta pada subjek studi kasus 2 sebesar 18 mmHg. Dengan demikian, relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi terjadi saat tekanan darah pada fase sistolik lebih dari 140 mmHg serta tekanan darah pada fase diastolik lebih dari 90 mmHg dalam dua pemeriksaan terpisah dengan interval waktu lima menit, diambil saat seseorang dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2021). Hipertensi bukan hanya sekadar masalah kesehatan masyarakat, tetapi juga merupakan faktor risiko yang utama untuk penyakit kardiovaskular. Gaya hidup yang kurang memperhatikan aspek kesehatan menjadi salah satu penyebab utama masalah ini (Dewi Esa et al., 2023).

Hipertensi dimana kondisi tekanan darah meningkat dari batas normal, diyakini

hipertensi dialami sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Mayoritas dari mereka, sekitar dua pertiga, tinggal di negara-negara dengan tingkat penghasilan ekonomi yang masih di bawah cukup dan menengah. Hal ini menunjukkan adanya tantangan kesehatan global yang signifikan terutama di kalangan populasi dengan akses terbatas terhadap sumber daya kesehatan. Solusi yang menyeluruh dan berkelanjutan menjadi semakin mendesak untuk menanggapi dampak serius hipertensi ini (WHO, 2023). Deteksi dini hipertensi menjadi fokus utama melalui pemeriksaan tekanan darah di seluruh populasi. Data menunjukkan bahwa cakupan deteksi dini hipertensi di seluruh provinsi di Indonesia, berdasarkan data SIPTM dan ASIK, mencapai 13,57%, yang

Corresponding author:

Imam Cahyadi

imamcy94@gmail.com

Ners Muda, Vol 5 No 2, Juli 2024

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.14451>

setara dengan 28.364.181 dari total 208.982.372 penduduk usia 15 tahun ke atas. Lebih lanjut, ketika melihat secara spesifik di Provinsi Jawa Tengah, cakupan deteksi dini hipertensi mencapai 7,54%. Angka ini mencerminkan seberapa efektif upaya deteksi dini hipertensi telah diimplementasikan di wilayah tersebut (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan pelayanan kesehatan untuk penderita hipertensi di Kota Semarang pada tahun 2022, data menunjukkan bahwa jumlah perempuan yang menerima pelayanan mencapai 161.877 (56%), yang merupakan angka lebih tinggi dibandingkan dengan jumlah laki-laki yang mencapai 129.033 (44%) (dr Mochamad Abdul Hakam et al., 2022).

Gejala hipertensi menurut Andri umumnya melibatkan nyeri kepala dan kelelahan. Pada kasus yang lebih parah, pasien dapat mengalami sakit kepala, kelemahan, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual hingga muntah, penurunan kesadaran, pegal di bagian tengkuk, dan kemerahan pada wajah (Basuni Muhammad et al., 2023). Penyakit ini menjadi faktor kunci penyebab munculnya berbagai permasalahan kesehatan, seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, dan penyakit lainnya. (Atika et al., 2023).

Hipertensi merupakan kondisi kesehatan yang cukup umum di negara-negara maju maupun berkembang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pengobatan yang melibatkan penggunaan obat-obatan dan terapi tambahan sebagai bagian dari penanganan hipertensi (Siauta Moomina et al., 2023). Dari sudut pandang Smeltzer & Bare penderita hipertensi sebaiknya menjalani terapi non farmakologi sebagai bagian penting dari manajemen kondisi mereka. Ini melibatkan pengaturan asupan makanan dan natrium, usaha menurunkan berat badan, pembatasan konsumsi alkohol dan tembakau, pelaksanaan kegiatan olahraga secara teratur, terapi refleksi kaki, serta praktik latihan pernafasan lambat dan

dalam. Langkah-langkah ini membantu meminimalkan risiko dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Aritonang, 2020).

Berdasarkan penelitian pada pasien hipertensi menunjukkan bahwa penerapan relaksasi Benson efektif dalam mengurangi tekanan darah (Nurleny & Hidayatul Hasni, 2022). Kombinasi teknik rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson dapat menghasilkan perbedaan yang signifikan dalam tekanan darah (Murwidi & Abdullah, 2019). Relaksasi Benson membuktikan keefektifannya dalam menstabilkan tekanan darah.

Peran perawat tidak hanya sebagai penyedia perawatan kesehatan tetapi juga sebagai pendidik, memungkinkan perawat mengajarkan pasien untuk melaksanakan relaksasi Benson sebagai tindakan mandiri di rumah. Ini dapat memberikan manfaat dalam menurunkan tekanan darah dan dapat mencegah komplikasi yang timbul akibat hipertensi. Studi kasus ini memanfaatkan relaksasi Benson sebagai cara untuk menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan dari penulisan studi kasus ini adalah untuk menerapkan relaksasi Benson dalam merawat pasien hipertensi dengan fokus pada penurunan tekanan darah.

METODE

Metode studi kasus ini bersifat deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan, fokus pada deskripsi atau gambaran suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat. Jumlah peserta dalam penelitian ini 2 subjek studi kasus yang dipilih dengan cara acak sejalan dengan kriteria inklusi yakni mencakup individu yang memiliki tekanan sistolik darah ≥ 140 mmHg dengan usia diantara 50-70 tahun. Pelaksanaan studi kasus penerapan relaksasi Benson dilakukan dalam periode waktu tiga hari.



Dalam studi kasus ini, alat-alat yang digunakan mencakup beberapa perangkat kunci untuk mendukung penelitian. Pertama, Standar Operasional Prosedur (SOP) relaksasi Benson digunakan sebagai panduan untuk pelaksanaan teknik relaksasi. SOP tersebut membantu memastikan konsistensi dalam penerapan metode relaksasi Benson di seluruh studi. Kedua, sphygmomanometer digital yang telah mendapatkan sertifikasi Standar Nasional Indonesia (SNI) digunakan untuk mengukur tekanan darah. Keberadaan sertifikasi SNI menegaskan bahwa alat tersebut memenuhi standar kualitas dan keakuratan yang ditetapkan oleh otoritas nasional. Terakhir, lembar observasi tekanan darah digunakan untuk mencatat dan memantau hasil pengukuran tekanan darah selama studi kasus. Lembarobservasi ini menjadi instrumen penting untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam mengevaluasi dampak intervensi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada subjek studi.

Studi kasus ini dilakukan dalam periode tiga hari dan dilakukan pada waktu pagi atau sore sesuai dengan ketersediaan waktu subjek studi kasus. Intervensi relaksasi Benson dilaksanakan selama 10 menit dan dilakukan satu kali sehari. Pendekatan ini mencerminkan konsistensi dalam penerapan teknik relaksasi Benson sebagai bagian dari intervensi terapeutik. Dengan memberikan sesi relaksasi sepanjang 10 menit setiap hari, studi kasus ini menargetkan dampak jangka panjang dari teknik tersebut terhadap tekanan darah pada subjek studi.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan tabel karakteristik dari subjek studi kasus 1 dan 2. Pada subjek studi kasus 1 yang berusia 65 tahun dengan pendidikan terakhir SMP, tinggi badannya 158 cm dan berat badannya 68 kg. Berdasarkan perhitungan IMT, didapatkan hasil 27,1 yang termasuk dalam kategori praobesitas. Kategori hipertensi subjek studi kasus 1 termasuk dalam tahap

2, dimana tekanan darah (TD) lebih dari 160 mmHg. Subjek tersebut mengonsumsi obat hipertensi herbaser. Saat dilakukan relaksasi Benson, subjek menunjukkan konsentrasi yang baik. Pada subjek studi kasus 2 yang berusia 65 tahun dengan pendidikan terakhir SMP, tinggi badannya 150 cm dan berat badannya

67 kg. Berdasarkan perhitungan IMT, didapatkan hasil 29,8 yang termasuk dalam kategori praobesitas. Kategori hipertensi subjek studi kasus 2 termasuk dalam tahap 1, dimana tekanan darah TD lebih dari 140 mmHg. Subjek tersebut mengonsumsi obat hipertensi Amlodipine. Saat dilakukan relaksasi Benson, subjek menunjukkan konsentrasi yang kurang baik.

Berdasarkan subjek studi kasus 1 dan 2 dapat dilihat bahwa keduanya termasuk pra obesitas. Seseorang yang menderita obesitas memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Obesitas pada pasien hipertensi dapat memengaruhi tingkat keparahan penyakit hipertensi. (Tiara, 2020) Untuk kategori hipertensi terdapat perbedaan subjek studi kasus 1 ada pada tahap 2 dan subjek studi kasus 2 ada pada tahap 1. Saat dilakukan relaksasi benson subjek studi kasus 1 melakukan dengan konsentrasi lebih baik dari subjek studi kasus 2. Subjek studi kasus 2 mudah terdistraksi oleh suara sehingga relaksasi benson terhambat.

Sebelum tindakan dilakukan, subjek studi kasus diminta untuk memberikan persetujuan dengan cara menandatangani formulir *informed consent* yang berisi informasi rinci mengenai tindakan yang akan dilakukan. Di waktu hari pertama, peneliti memberikan pengajaran kepada subjek studi kasus mengenai langkah-langkah relaksasi Benson mengikuti petunjuk Dokter Benson seperti yang dijelaskan dalam bukunya berjudul "*The Relaxation Response*". Hari ke dua dan ketiga subjek studi kasus melakukan relaksasi Benson secara mandiri selama 10 menit.



Selama periode tiga hari, peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik relaksasi Benson.

Dalam melakukan relaksasi Benson, langkah-langkahnya duduk dengan posisi yang nyaman dan tenang, diikuti dengan pejamkan mata untuk meningkatkan fokus. Usahakan agar semua anggotatubuh rileks, terutama otot-otot. Selanjutnya, tarik nafas melalui hidung secara perlahan, lalu hembuskan nafas melalui mulut sambil mengucapkan kata-kata religius sesuai dengan keyakinan subjek studi kasus. Proses ini dapat diteruskan selama 10-20 menit, dengan kemungkinan membukamata sewaktu-waktu untuk memeriksa waktu. Ketika sesi selesai, disarankan untuk membuka mata dengan perlahan dan hindari berdiri langsung dari tempat duduk. Penting untuk diingat bahwa hasil terapi tidak perlu dicemaskan (Mahardian Rizal & Saryomo, 2022).

Kedua calon Subjek studi kasus diberikan pilihan untuk ikut serta menjadi subjek studi kasus setelah menerima penjelasan melalui penjelasan *informed consent*. Calon Subjek studi kasus dimohon untuk menuliskan tanda tangan pada lembar *informed consent*. Dengan tujuan untuk menjaga privasi subjek studi, peneliti memberikan nama inisial pada subjek studi kasus dalam karya tulis ilmiah. Data yang diperoleh dari studi kasus, yang mencakup tekanan darah, dipresentasikan dan dianalisis untuk mengidentifikasi tingkat penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi relaksasi Benson. Analisis dilakukan dengan menyajikan data dalam bentuk grafik guna memberikan gambaran visual berkaitan dengan perubahan tekanan darah sebelum dan setelah diimplementasikan. Grafik tersebut berfungsi sebagai alat bantu visual untuk memperlihatkan perbedaan dalam respons tekanan darah subjek studi kasus setelah intervensi terapi.

Tabel 1
Karakteristik Subjek Studi kasus

	Subjek Studi Kasus 1		Subjek Studi Kasus 2
Usia	65 tahun	Usia	63 tahun
Pendidikan	SMP	Pendidikan	SMP
Tinggi badan	158	Tinggi badan	150
Berat badan	68	Berat badan	67
IMT	27,2 (obesitas)	IMT	29,8 (obesitas)
Kategori hipertensi	Kategori hipertensi tahap 2	Kategori hipertensi	Kategori hipertensi tahap 1
Obat	Herbeser	Obat	Amlodipine
Karakteristik	Konsentrasi bagus saat melakukan relaksasi benson.	Karakteristik	Konsentrasi kurang bagus saat melakukan relaksasi benson.

HASIL

Temuan pengkajian menunjukkan bahwa kedua individu termasuk golongan lansia, dengan usia 63 dan 65 tahun, keduanya merupakan perempuan dengan tingkat pendidikan sama, semua subjek studi kasus menempuh pendidikan sekolah menengah pertama. Semua subjek memiliki keyakinan agama Islam dan berasal dari suku Jawa, serta tidak memiliki pekerjaan.

Kedua subjek studi kasus menunjukkan tekanan darah tinggi, terkonfirmasi melalui pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 sebesar 182/95 mmHg dan subjek studi kasus 2 sebesar 177/94 mmHg. Keduanya dalam subjek studi kasus 1 mempunyai riwayat hipertensi selama 3 tahun, sementara subjek studi kasus dalam partisian 2 sudah mengalami hipertensi selama 4 tahun. Kedua subjek studi kasus tidak dapat menerapkan manajemen hipertensi secara non-farmakologi. Mereka



hanya mengandalkan pendekatan farmakologis, di mana subjek studi kasus 1 mengonsumsi obat Herbeser dan subjek studi kasus 2 Amlodipin.

Diagnosa keperawatan untuk kedua subjek studi kasus ini adalah Penurunan Curah Jantung (D.0008) yang berhubungan dengan perubahan afterload (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Data mayor pada kedua subjek studi kasus menunjukkan penurunan curah jantung, hal ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas kisaran normal. Mengingat kondisi klinis kedua peserta studi kasus, penurunan curah jantung dianggap sebagai diagnosis keperawatan utama.

Intervensi keperawatan kedua subjek studi kasus yaitu Perawatan Jantung (I.02075) (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018). Perawatan Jantung yang direncanakan yaitu **observasi** monitor tekanan darah, **terapeutik** terapi relaksasi Benson dapat diimplementasikan sebagai strategi untuk mengurangi tekanan darah, sambil memberikan dukungan emosional dan spiritual. Hasil dari intervensi keperawatan ini didokumentasikan pada lembar asuhan keperawatan.

Prosedur tindakan relaksasi Benson dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah brachial. Langkah berikutnya peneliti mendemonstrasikan cara relaksasi Benson yang akan dilakukan oleh subjek studi kasus selama 10 menit. Setelah sesi ini selesai, peneliti melakukan pemeriksaan ulang tekanan darah pada lengan subjek studi kasus dengan menggunakan *sphygmomanometer* digital yang telah distandarkan sesuai Standar Nasional Indonesia (SNI). Implementasi dilakukan selama 3 hari. Subjek studi kasus yang melakukan relaksasi benson, akan dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan tabel tekanan darah yang diukur dengan menggunakan sphygmomanometer digital. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari pertama sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 182/95 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 155/91 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari kedua sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 178/100 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 164/87 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari ketiga sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 162/96 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 156/86 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari keempat sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 183/92 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 149/89 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari kelima sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 175/85 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 148/84 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari keenam sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 164/80 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 146/75 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari ketujuh sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 173/83 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 143/86 mmHg. Nilai mean tekanan darah subjek studi kasus 1 sebelum diimplementasikan relaksasi Benson selama 7 hari yakni 173 mmHg dan sesudah relaksasi Benson yakni 151 mmHg. Selisih antara nilai mean sebelum dan sesudah relaksasi Benson pada subjek studikasu 1 selama 7 hari sebanyak 22 mmHg sistolik.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan tabel tekanan darah yang diukur dengan menggunakan sphygmomanometer digital.



Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 2 di waktu hari pertama sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 177/94 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 145/92 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 2 di waktu hari kedua sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 152/85 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 139/89 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 2 di waktu hari ketiga sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 174/88 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 142/80 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari keempat sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 157/95 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 129/87 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari kelima sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 158/95 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 153/93 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari keenam sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 142/81 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 140/83 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari ketujuh sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 155/84 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 136/90 mmHg. Nilai mean tekanan darah subjek studi kasus 1 sebelum diimplementasikan relaksasi Benson selama 7 hari yakni 159 mmHg dan sesudah relaksasi Benson yakni 141 mmHg. Selisih antara nilai mean sebelum dan sesudah relaksasi Benson pada subjek studikases 1 selama 7 hari sebanyak 18 mmHg sistolik.

Berdasarkan grafik 1 menunjukkan grafik sistolik yang diukur dengan menggunakan sphygmomanometer digital. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari pertama sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni

182 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 155 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari kedua sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 178 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 164 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari ketiga sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 162 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 156 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari keempat sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 183 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 149 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari kelima sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 175 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 148 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktuhari keenam sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 164 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 146 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari ketujuh sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 173 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 143 mmHg. Nilai mean tekanan darah subjek studi kasus 1 sebelum diimplementasikan relaksasi Benson selama 7 hari yakni 173 mmHg dan sesudah relaksasi Benson yakni 151 mmHg. Selisih antara nilai mean sebelum dan sesudah relaksasi Benson pada subjek studikases 1 selama 7 hari sebanyak 22 mmHg sistolik.

Berdasarkan grafik 1 menunjukkan grafik sistolik yang diukur dengan menggunakan sphygmomanometer digital. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 2 di waktu hari pertama sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 177 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 145 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 2 di waktu hari kedua sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 152 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 139



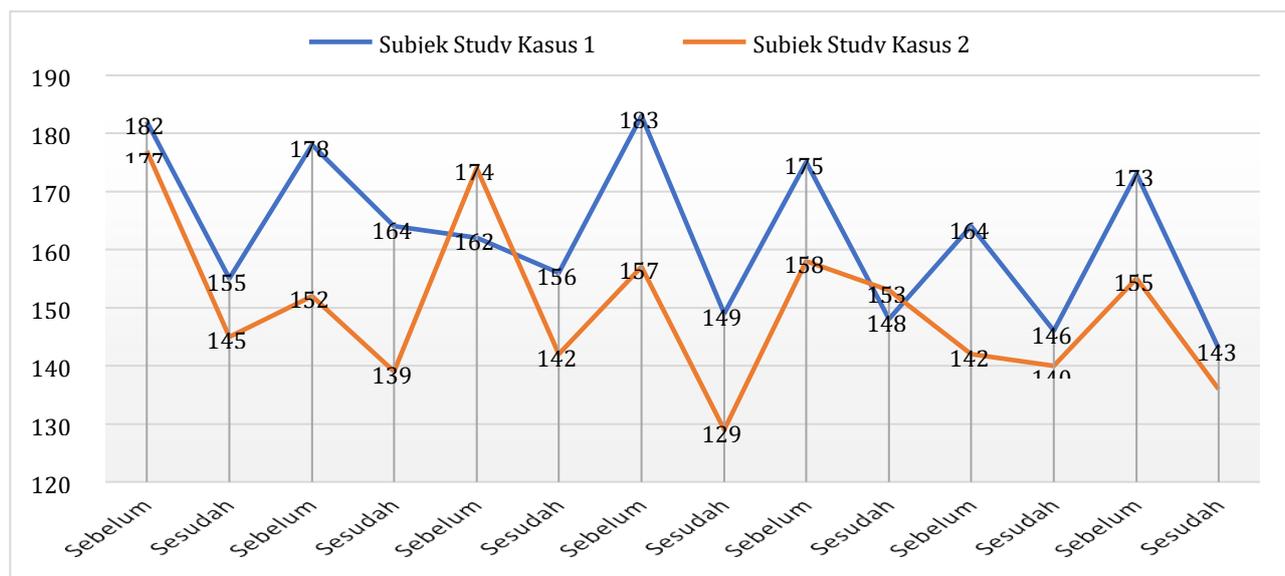
mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 2 di waktu hari ketiga sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 174 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 142 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari keempat sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 157 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 129 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari kelima sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 158 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 153 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktuhari keenam

sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 142 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 140 mmHg. Hasil pemeriksaan tekanan darah subjek studi kasus 1 di waktu hari ketujuh sebelum diimplementasikan relaksasi Benson yakni 155 mmHg dan sesudah diimplementasikan yakni 136 mmHg. Nilai mean tekanan darah subjek studi kasus 1 sebelum diimplementasikan relaksasi Benson selama 7 hari yakni 159 mmHg dan sesudah relaksasai Benson yakni 141 mmHg. Selisih antara nilai mean sebelum dan sesudah relaksasi Benson pada subjek studikasu 1 selama 7 hari sebanyak 18 mmHg sistolik.

Tabel 2
Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson PadaSubjek studi kasus Hipertensi Tahun 2023.

Subjek studi kasus	Hari ke 1		Hari ke 2		Hari ke 3		Hari ke 4	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	182/95	155/91	178/100	164/87	162/96	156/86	183/92	149/89
2	177/94	145/92	152/85	139/89	174/88	142/80	157/95	129/87

Subjek studi kasus	Hari ke 5		Hari ke 6		Hari ke 7		Mean	Selisih	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
1	175/85	148/84	164/80	146/75	173/83	143/86	173	151	22
2	158/95	153/93	142/81	140/83	155/84	136/90	159	141	18



Grafik 1
Tekanan Darah Sistolik Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi RelaksasiBenson Pada Subjek studi kasus Hipertensi Tahun 2023.



PEMBAHASAN

Temuan dari studi kasus ini menyoroti bahwa penerapan relaksasi Benson memberikan kontribusi positif dalam menurunkan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa teknik relaksasi Benson memiliki dampak yang signifikan terhadap keseimbangan tekanan darah, memberikan dasar bagi pertimbangan lebih lanjut terkait manfaatnya dalam manajemen hipertensi. Implikasinya, pendekatan ini dapat dianggap sebagai pilihan terapeutik yang berpotensi efektif dan layak untuk dipertimbangkan dalam rencana perawatan pasien dengan kondisi tekanan darah tinggi.

Didukung dengan penerapan tehnik relaksasi Benson yang telah dilakukan menunjukkan adanya perubahan tekanan darah sistolik, dengan selisih nilai mean sebanyak 9 mmHg antara sebelum serta setelah penerapan terapi relaksasi Benson. Penurunan ini dapat diatribusikan kepada kepatuhan responden terhadap prosedur yang telah ditetapkan oleh peneliti, yaitu melakukan terapi relaksasi Benson sekali sehari selama 10 menit selama 7 hari pada waktu yang sama (Nurleny & Hidayatul Hasni, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian relaksasi Benson selama 3 hari dengan durasi 10-20 menit memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Ketika dilakukan dengan tepat dan didukung oleh faktor-faktor lain seperti lingkungan yang tenang dan gaya hidup yang sehat, terapi ini dapat memberikan dampak yang signifikan pada penurunan tekanan darah. Implikasinya, penggunaan teknik relaksasi Benson secara teratur dapat menjadi bagian integral dari upaya manajemen tekanan darah dan mencapai tingkat ketenangan yang optimal untuk kesejahteraan individu (Mahardian Rizal & Saryomo, 2022).

Berdasarkan penelitian yang melibatkan pemberian latihan pernapasan selama empat hari, empat kali sehari, hasilnya menunjukkan dampak positif terhadap penurunan tingkat sakit kepala dan parameter vital pada subjek studi kasus. Terdapat perbaikan yang signifikan dalam tekanan darah sistolik dan diastolik, denyut nadi, frekuensi nadi, frekuensi pernafasan, serta suhu tubuh pada subjek yang menjalani latihan pernapasan tersebut. Temuan ini memberikan bukti kuat bahwa latihan pernapasan dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjek dengan dampak positif pada berbagai parameter kesehatan (Aritonang, 2020).

Berdasarkan tinjauan terhadap 10 jurnal, dapat disimpulkan bahwa hidroterapi dan relaksasi Benson memiliki dampak yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan dari berbagai sumber tersebut menyiratkan bahwa kombinasi hidroterapi dan penerapan teknik relaksasi Benson memberikan kontribusi positif dalam menangani kondisi tekanan darah tinggi. Pendekatan kombinasif ini dapat dianggap sebagai suatu alternatif atau pelengkap dalam rencana pengelolaan hipertensi, memberikan harapan untuk peningkatan kesehatan pasien melalui terapi yang holistik dan terukur. (Basuni Muhammad et al., 2023).

Relaksasi Benson dari pendapat merupakan suatu metode relaksasi yang memadukan teknik respons relaksasi dengan aspek keyakinan individu atau *faith factor*. Dengan melakukan teknik relaksasi Benson, tingkat kekakuan dapat dikurangi, menciptakan perasaan rileks yang berpotensi mengurangi kegiatan saraf simpatis dan memperkuat kegiatan saraf parasimpatis. Hal ini mengakibatkan pelebaran pembuluh darah, dan saraf parasimpatis melepaskan asetilkolin untuk mengurangi kegiatan saraf simpatis, dengan demikian tekanan darah dapat turun (Oktianingsih et al., 2022).



Peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum diimplementasikan relaksasi Benson. Selanjutnya subjek studi kasus menerapkan relaksasi Benson dalam waktu 10 menit dengan memejamkan mata, melakukan nafas dalam dan mengucapkan kata-kata religius sesuai dengan keyakinan subjek studi kasus. Proses relaksasi Benson ini dapat membuat aktivitas saraf menjadi rileks dan mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah, dengan demikian tekanan darah turun. Untuk mengetahui tingkat penurunan tekanan darah, peneliti melakukan pemeriksaan kembali setelah diimplementasikan. Sehingga terlihat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson.

Dalam studi ini, faktor-faktor pendukung perubahan tekanan darah melibatkan beberapa elemen kunci. Pertama, posisi duduk yang nyaman memberikan landasan yang baik untuk efektivitas teknik relaksasi Benson. Kedua, kondisi lingkungan yang tenang memberikan konteks yang mendukung fokus dan ketenangan, yang esensial untuk mencapai hasil yang diinginkan. Selanjutnya, pentingnya pelaksanaan teknik relaksasi Benson dengan benar selama 10 menit menegaskan bahwa konsistensi dan ketelitian dalam menjalankan metode tersebut merupakan faktor krusial dalam mencapai perubahan tekanan darah yang signifikan. Dengan memperhatikan faktor-faktor ini, studi ini memberikan dasar bagi pemahaman lebih lanjut tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah, dan implikasinya terhadap manajemen hipertensi.

Faktor penghambat yang perlu diantisipasi dalam studi kasus ini adalah dengan memperhatikan penggunaan obat hipertensi pada subjek studi kasus. Penggunaan obat hipertensi dapat memengaruhi dampak pemeriksaan tekanan darah sebelum diimplementasikan relaksasi Benson. Hasil pemeriksaan setelah konsumsi obat hipertensi mampu

menurunkan tekanan darah subjek studi kasus secara signifikan. Selain obat, ketenangan saat melakukan relaksasi Benson juga diperlukan. Adanya gangguan saat subjek studi kasus melakukan relaksasi Benson dapat memengaruhi hasil tekanan darah. Faktor penghambat ketiga adalah posisi duduk subjek studi kasus. Posisi duduk di lantai dan di kursi dapat memengaruhi proses relaksasi Benson. Subjek studi kasus duduk di kursi memungkinkan untuk dapat duduk menyandar dan lebih rileks.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perubahan yang signifikan dalam tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi Benson. Temuan ini memberikan bukti bahwa relaksasi Benson memiliki potensi sebagai terapi pendukung dalam intervensi terapeutik keperawatan. Penggabungan relaksasi Benson dengan pengobatan farmakologis dapat memberikan manfaat secara efektif dalam mengurangi tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Implikasinya, pendekatan ini dapat diintegrasikan ke dalam rencana perawatan holistik untuk mencapai kontrol tekanan darah yang optimal dan meningkatkan kualitas hidup subjek studi kasus.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan alhamdulillah dan terimakasih kepada Allah Azza Wa Jalla oleh karena-Nya saya dapat belajar sampai dengan saat ini. Selanjutnya ucapan terimakasih banyak kepada orang tua, istri, dosen dan semua yang telah mendukung proses pelaksanaan studi ini. Semoga dengan studi ini dapat menjadi rujukan dan bermanfaat untuk semua orang.



REFERENSI

- Atika, S., Hs, S., Hasanah, U., Fitri, N. L., Dewi, T. K., & Ph, L. (2023). Efektivitas Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Stikes Kendal, Jurnal Keperawatan*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Dewi Esa, F., Sopiha, P., & Rosyda, R. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi The Relationship Of Physical Activity With Stress Levels In Elderly With Hypertension. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 6(1), 17-22.
- Hakam, Mochamad Abdul (2022). *Profil Kesehatan 2022 Dinas Kesehatan Kota Semarang*. www.dinkes.semarangkota.go.id
- Kemenkes RI. (2021). *Hipertensi, Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah> Kemenkes RI. (2022). *laporan kinerja 2022*. <https://p2p.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2023/03/Laporan-Kinerja-Direktorat-Jenderal-P2P-Tahun-2022.pdf>
- Mahardian Rizal, & Saryomo. (2022). Penerapan relaksasi benson terhadap pasien hipertensi di Desa Sukapada Kecamatan Pagerageung. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*.
- Murwidi, C., & Abdullah, F. (2019). Effectiveness of Warm Water Foot Soak and Benson Relaxation Techniques Combination in Reducing Blood Pressure of Hypertensive Patients. *International Journal of Health, Economics, and Social Sciences (IJHES)*, 1(1). <https://doi.org/10.31934/ijhess>
- Nurleny, & Hidayatul Hasni. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Stikes Kendal, Jurnal Keperawatan*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Siauta Moomina, M Goha Maria, & Sukmawati Tamin. (2023). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik Dengan Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Stikes Kendal, Jurnal Keperawatan*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy (Medan.Online)*, 2(2), 167-171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)* (1st ed.). Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- WHO. (2023, March 16). *Hipertensi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

