



Perbedaan Penerapan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023

Riski Sampurna Mulya Tangkari¹ Nova Nurwinda Sari², Eka Yuliani³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Lampung, Indonesia

Article Info

Article history:

Received September 17, 2023

Revised September 18, 2023

Accepted September 18, 2023

Kata Kunci:

Hipertensi,
Relaksasi Benson,
Relaksasi Otot Progresif.

Keywords:

Benson Relaxation and
Progressive Muscle
Relaxation, Hypertension

ABSTRAK

Tingginya kejadian hipertensi mengindikasikan bahwa hipertensi harus segera ditangani. Penanganan yang telah dilakukan puskesmas pada pasien hipertensi meliputi terapi farmakologi seperti pemberian obat anti hipertensi, penyuluhan tentang diet rendah garam dan kontrol teratur yang dilaksanakan dengan kegiatan prolansis. Tujuan dalam penelitian ini adalah diketahui Perbedaan Penerapan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan rancangan *quasy eksperimen* dengan pendekatan *pretest and posttest with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang terhitung sejak Februari-April 2023 di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan dimana 31 responden untuk kelompok intervensi benson, dan 31 responden untuk kelompok relaksasi otot progresif. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Uji statistic yang digunakan adalah *uji paired t-test*. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan *p-value* 0,000 atau *p-value* < 0,05 yang artinya terdapat Pengaruh Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023. Diharapkan kepada responden agar lebih rutin lagi dalam melakukan relaksai benson an relaksasi otot progresif, minimal 1 kali sehari, sehingga tekanan darah dapat menurun.

ABSTRACT

The high incidence of hypertension indicates that hypertension must be treated immediately. Handling that has been carried out by the health center for hypertensive patients includes pharmacological therapy such as administration of anti-hypertensive drugs, counseling about a low-salt diet and regular control carried out with prolansis activities. The aim of this research is to find out the differences in the application of Benson Relaxation and Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure in Hypertension Patients at the Kaliasin Health Center, Tanjung Bintang District, South Lampung Regency in 2023. This type of research is quantitative with a quasy experimental design with a pretest and posttest approach with a control group design. The population in this study were hypertension sufferers from February to April 2023 at the Kaliasin Health Center, Tanjung Bintang District, South Lampung Regency, where 31 respondents were in the benson intervention group, and 31 respondents were in the progressive muscle relaxation group. In this study the sampling technique used was purposive sampling. The

statistical test used is the paired t-test Based on statistical tests, a p-value of 0.000 was obtained or a p-value <0.05 , which means that there is an effect of Benson relaxation and progressive muscle relaxation on blood pressure in hypertensive patients at the Kaliasin Health Center, Tanjung Bintang District, South Lampung Regency in 2023. It is hoped that respondents will be more routine again in doing benson relaxation and progressive muscle relaxation, at least once a day, so that blood pressure can decrease.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Rizki Sampurna Mulya Tangkari
Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Lampung, Indonesia
Email: rizkitangkari1906@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang sering disebut sebagai “*thesilent killer*”. merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah terus menerus mengalami peningkatan secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organlain, terutama organ-organ vital [1]. Menurut Kementerian tekanan darah tinggibiasanya dilihat dari peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Seseorangdikatakan memiliki tekanan darah tinggi saat tekanan sistolik lebih dari 140mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg yang diukur pada dua kalipengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. [2]. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyebutkan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi dan dua pertigadiantaranya berada di Negara berkembang dengan penghasilan rendah-sedang.Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, didapatkanyaitu jumlah penduduk dunia yang mengidap hipertensi sekitar 24,0% untuk priadan sekitar 20,5% untuk wanita, diperkirakan jumlahnya akan semakin meningkatpada tahun 2025 dengan jumlah 29,2%. Hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan prevalensi dari 7,6% pada tahun 2019 menjadi 9,5% pada tahun 2020. Kasus hipertensi tertinggi ada di Provinsi Kalimantan Selatan hingga mencapai 44,1% dan terendah ada di Provinsi Papua yang hanya mencapai 22,2%. Prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia sebesar 9,4%, sedangkan yang pernah didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat hipertensi sendiri sebesar 9,5%. Terdapat 0,1% penduduk yang minum obat sendiri, meskipun tidak pernah didiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8% [3].

Berdasarkan data dinas kesehatan Provinsi Lampung, Tahun 2019 sebesar 49,10%. Alasan tidak tercapainya target SPM ini kurang lebih sama dengan indikator SPM penyakit tidak menular lainnya. terdapat 25,7% penderita hipertensi yang berobat teratur (mengakses FKTP, pelayanan kesehatan lainnya), yang berarti terdapat 74,3% penderita hipertensi yang

tidak berobat teratur [4]. Prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Lampung Selatan semakin tahun mengalami peningkatan, hal ini terbukti pada tahun 2020 yaitu 21.836 orang dan tahun 2021 mencapai 22.108 orang. Hal ini menunjukkan bahwa upaya pelayanan kesehatan untuk penderita hipertensi masih belum mencapai target 100%.

Penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 1 minggu secara berturut-turut akan menyebabkan peningkatan aktifitas saraf parasimpatis sehingga neurotransmitter asetilkolin akan dilepas, dan asetilkolin tersebut akan mempengaruhi aktifitas otot rangka dan otot polos di sistem saraf perifer. Neurotransmitter asetilkolin yang dibebaskan oleh neuron kedinding pembuluh darah akan merangsang sel-sel endothelium pada pembuluh tersebut untuk mensintesis dan membebaskan NO (oksida nitrat). Pengeluaran NO akan memberikan sinyal pada sel-sel otot polos untuk berelaksasi sehingga kontraktilitas otot jantung menurun, kemudian terjadi vasodilatasi arteriol dan vena sehingga tekanan darah akan menurun [5].

Salah satu upaya yang sudah dilakukan oleh pemerintah dalam pencegahan penyakit tidak menular (PTM) termasuk di dalamnya penyakit hipertensi adalah relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan relaksasi dan sistem keyakinan individu /faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang melibatkan teknik pernafasan dalam efektif dan kata – kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban atau dapat meningkat kesehatan. Seorang tidak boleh tegang dalam melakukan relaksasi ini, tetapi harus pasrah dan memiliki keyakinan, bahwa relaksasi ini akan menurunkan beban yang dirasakan dan meningkatkan kesehatan [6].

Relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah dengan menghalangi kerja hormon simpatis. Keuntungan teknik Relaksasi Benson dapat menghambat aktifitas saraf simpatik dan menurunkan konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga memberi rileks pada otot dan membuat rasa aman dan nyaman [7]. Disamping itu, penanganan di rumah tentu sangat memberikan keuntungan bagi responden dan keluarganya, bila mempertimbangkan aspek kenyamanan dan keamanan responden dan keluarga lebih intens dan interaksi lebih bebas bila berada di rumah sendiri, dan pembiayaan terapi perawatan di rumah yang relatif lebih murah bila dibandingkan dengan perawatan di rumah sakit (cost effective) [8].

Berdasarkan data di Puskesmas Kaliasin, jumlah kasus hipertensi pada tahun 2021 mencapai 270 kasus, tahun 2022 mencapai 294 kasus dan kasus hipertensi terhitung sejak Januari – April 2023 saat ini mencapai 104 kasus, sedangkan di Puskesmas Tanjung Bintang tahun 2021 mencapai 144 kasus, tahun 2022 mencapai 157 kasus dan sejak Januari – April 2023 saat ini sudah mencapai 101 kasus. Upaya yang dilakukan UPT Kaliasin untuk menangani hipertensi adalah dengan melakukan penyuluhan tentang penyakit hipertensi namun upaya tersebut belum mendapatkan hasil yang maksimal, selain itu juga UPT Kaliasin mempunyai program senam rutin yang dilaksanakan setiap hari jumat pagi.

2. METODE

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan rancangan quasy eksperimen dengan pendekatan pretest and posttest with control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang terhitung sejak Februari-April 2023 di Puskesmas Kaliasin Kecamatan

Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan yang berjumlah 72 responden. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov Smirnov karena jumlah responden > 50 orang.

2.1 Subyek Penelitian

2.1.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang terhitung sejak Februari-April 2023 di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan yang berjumlah 72 responden.

2.1.2 Sampel

Sampel adalah sebagian kecil atau separuh dari objek penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang terhitung sejak Februari-April 2023 di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan. Dalam penelitian ini cara perhitungan sampel untuk *penelitian eksperimen* Hosmer dan klar. Dengan rumus yang digunakan:

$$N = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} P(1-p) N}{d^2(N-1) + Z^2_{1-\alpha/2} P(1-p)}$$

Ket :

$Z^2_{1-\alpha/2}$: Standar devisi normal pada derajat kepercayaan (kemaknaan 95 % adalah 1.96)

d : Tingkat penyimpangan yang diinginkan 0.05

P : Proporsi sifat populasi 0.5 (50%)

N : Besarnya Populasi

n : Besarnya sampel

$$n = \frac{1,96 \cdot 0,5 (1 - 0,5) 72}{(0,05)^2 (72 - 1) + 1,96 (1 - 0,5)}$$

$$n = \frac{0,98 \cdot 0,5 \cdot 72}{(0,0025) \cdot (71) + 0,98}$$

$$n = \frac{35,28}{1,16} \\ = 30,5$$

Sehingga jumlah sampel keseluruhan dalam penelitian ini berjumlah 62 responden, dimana 31 responden untuk kelompok intervensi benson, dan 31 responden untuk kelompok relaksasi otot progresif.

2.2 Pengolahan Data

Setelah data terkumpul melalui kuesioner, maka dilakukan tahap pengolahan data. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program statistik komputer. Pengolahan data dilakukan dengan langkah langkah sebagai berikut :

1. Editing

Pada tahap ini, penulis melakukan penelitian terhadap data yang diperoleh kemudian memastikan apakah terdapat kekeliruan atau tidak. dalam hal ini editing meliputi kelengkapan dan kesalahan dalam pengisian pertanyaan yang telah diberikan pada responden.

2. Prosesing

Prosesing proses pengetikan data dari lembar kuesioner dan observasi ke program komputer agar dapat dianalisis. Tahapan prosesing pada penelitian ini menggunakan bantuan program komputer.

3. Cleaning

Cleaning adalah kegiatan pengecekan kembali data yang di entri kedalam program komputer agar tidak terdapat kesalahan.

2.3 Analisa Data

Analisis univariat, data yang diperoleh dari hasil pengumpulan dapat disajikan dalam bentuk tabel mean/median. Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji t berpasangan untuk mengetahui rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok, dan uji t tidak berpasangan untuk mengetahui perbedaan penerapan relaksasi benson dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan dengan tingkat kemaknaan yang digunakan dalam penelitian ini $\alpha < 0,05$. Apabila p-value $< 0,05$, maka ada perbedaan penerapan relaksasi benson dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah penderita hipertensi, sebaliknya jika p-value $> 0,05$ maka tidak ada perbedaan penerapan benson dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sebelum diberikan relaksasi benson adalah 165,16 dengan nilai minimal 150 dan maksimal 180, sedangkan rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan relaksasi benson adalah 115,16 dengan nilai minimal 100 dan maksimal 130.

Tabel 1. Rerata Tekanan Darah Sesudah Pada Kelompok Relaksasi Benson

| Tekanan Darah Sebelum Pada Kelompok Benson | N | Mean | Min-Max | Standar Deviasi |
|--------------------------------------------|----|--------|---------|-----------------|
| Sistole | 31 | 165,16 | 150-180 | 10,605 |
| Diastole | 31 | 115,16 | 100-130 | 8,112 |

Tabel 2. Rerata Tekanan Darah Sesudah Pada Kelompok Relaksasi Benson

| Tekanan Darah Sesudah Pada Kelompok Benson | N | Mean | Min-Max | Standar Deviasi |
|--------------------------------------------|----|--------|---------|-----------------|
| Sistole | 31 | 143,87 | 130-160 | 10,544 |
| Diastole | 31 | 99,68 | 80-120 | 9,481 |

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sesudah diberikan relaksasi benson adalah 143,87 dengan nilai minimal 130 dan maksimal 160, sedangkan rata-rata tekanan darah diastole sesudah diberikan relaksasi benson adalah 99,68 dengan nilai minimal 80 dan maksimal 120.

Tabel 3 .Rerata Tekanan Darah Sebelum Pada Kelompok Relaksasi Otot Progresif

| Tekanan Darah Sebelum Pada Kelompok Otot Progresif | N | Mean | Min-Max | Standar Deviasi |
|----------------------------------------------------|----|--------|---------|-----------------|
| Sistole | 31 | 165,48 | 150-180 | 10,905 |
| Diastole | 31 | 110,97 | 100-130 | 9,436 |

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sebelum diberikan relaksasi otot progresif adalah 165,48 dengan nilai minimal 150 dan maksimal 180, sedangkan rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan relaksasi otot progresif adalah 110,97 dengan nilai minimal 100 dan maksimal 130.

Tabel 4 .Rerata Tekanan Darah Sesudah Pada Kelompok Relaksasi Otot Progresif

| Tekanan Darah Sesudah Pada Kelompok Otot Progresif | N | Mean | Min-Max | Standar Deviasi |
|----------------------------------------------------|----|--------|---------|-----------------|
| Sistole | 31 | 130,32 | 120-160 | 11,686 |
| Diastole | 31 | 84,84 | 60-100 | 10,286 |

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sesudah diberikan relaksasi otot progresif adalah 130,32 dengan nilai minimal 120 dan maksimal 160, sedangkan rata-rata tekanan darah diastole sesudah diberikan relaksasi otot progresif adalah 84,84 dengan nilai minimal 60 dan maksimal 100.

Tabel.5. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi

| Relaksasi Benson | Mean Selisih | SD | SE | P-Value |
|--------------------------------------|--------------|--------|-------|---------|
| Sistole sebelum Sistole sesudah | 21,290 | 4,275 | 0,768 | 0,000 |
| Diastole sebelum Diastole sesudah | 15,484 | 12,339 | 2,216 | 0,000 |

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023, setelah diberikan relaksasi benson selama 3 hari, diketahui nilai beda mean tekanan darah systole sebelum dan sesudah diberikan

relaksasi benson adalah 21,290, sedangkan beda mean tekanan darah diastole adalah 15,484. Berdasarkan uji statistik, didapatkan p -value 0,000 atau p -value < 0,05 yang artinya terdapat Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023.

Tabel. 6. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi

| Relaksasi Otot Progresif | Mean Selisih | SD | SE | P-Value |
|--------------------------------------|--------------|--------|-------|---------|
| Sistole sebelum Sistole sesudah | 35,161 | 11,796 | 2,119 | 0,000 |
| Diastole sebelum Diastole sesudah | 26,129 | 12,021 | 2,159 | 0,000 |

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023, setelah diberikan relaksasi otot progresif selama 3 hari, diketahui nilai beda mean tekanan darah systole sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif adalah 35,161, sedangkan beda mean tekanan darah diastole adalah 26,129. Berdasarkan uji statistik, didapatkan p -value 0,000 atau p -value < 0,05 yang artinya terdapat Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023.

3.2 Tekanan Darah Sebelum Diberikan Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sebelum pada kelompok relaksasi benson adalah 165,16 dengan tekanan darah minimal 150 mmHg dan maksimal 180 mmHg dan rata-rata (mean) tekanan darah diastolik sebelum pada kelompok relaksasi benson adalah 115,16 dengan tekanan darah minimal 100 mmHg dan maksimal 130 mmHg. Hipertensi adalah gejala peningkatan tekanan darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang di bawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal atau tekanan sistoliknya di atas 90 mmhg. Tekanan yang berlebihan ini mengakibatkan volume darah meningkat dan saluran darah menyempit sehingga jantung mempompa lebih keras untuk menyuplai oksigen dan nutrisi ke setiap sel di dalam tubuh. Secara umum hipertensi adalah kondisi tekanan darah seseorang yang berada diatas batas-batas tekanan darah normal. Hipertensi disebut juga pembunuh gelap atau silent killer. Hipertensi adalah faktor penyebab timbul nya penyakit berat seperti serangan jantung, gagal ginjal,dan stroke.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian Purwanto yang menyebutkan bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sebelum pada kelompok intervensi adalah 172,00 dengan tekanan darah minimal 150 mmHg dan maksimal 180 mmHg, sedangkan pada kelompok control, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum adalah 184,50 dengan tekanan darah minimal 150 mmHg dan maksimal 180 mmHg, sedangkan rata-rata (mean) tekanan darah diastolic sebelum pada kelompok intervensi adalah 110.6 dengan tekanan darah minimal 100 mmHg dan maksimal 130 mmHg, sedangkan pada kelompok control, rata-rata

tekanan darah diastolic sebelum adalah 120,2 dengan tekanan darah minimal 100 mmHg dan maksimal 130 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian, menurut peneliti sebagian besar tekanan darah pada penderita hipertensi mencapai > 140 mmHg (Tekanan *Sistolik*), hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi yaitu usia, keadaan stres, kegemukan, merokok, sering mengkonsumsi minuman berkafein (kopi) serta kurangnya aktifitas fisik (Olah raga), sehingga banyak masyarakat yang mengalami hipertensi.

3.3 Tekanan Darah Sesudah Diberikan Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sesudah pada kelompok relaksasi benson adalah 143,87 dengan tekanan darah minimal 130 mmHg dan maksimal 160 mmHg dan rata-rata (mean) tekanan darah diastolik sesudah pada kelompok relaksasi benson adalah 99,68 dengan tekanan darah minimal 80 mmHg dan maksimal 120 mmHg. Tingginya kejadian hipertensi mengindikasikan bahwa hipertensi harus segera ditangani. Penanganan yang telah dilakukan puskesmas pada pasien hipertensi meliputi terapi farmakologi seperti pemberian obat anti hipertensi, penyuluhan tentang diet rendah garam dan kontrol teratur yang dilaksanakan dengan kegiatan prolansis. Upaya lain yang dapat dilakukan selain mengkonsumsi obat adalah dengan melakukan latihan yang dapat menurunkan tekanan darah seperti teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang menggabungkan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Menurut penelitian Dewi & Widari, menunjukkan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah dengan nilai $p=0,001$. Teknik relaksasi otot progresif selain mudah untuk dilakukan juga dapat dilakukan dimana saja tanpa membutuhkan alat. Salah satu upaya yang sudah dilakukan oleh pemerintah dalam pencegahan penyakit tidak menular (PTM) termasuk di dalamnya penyakit hipertensi adalah relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan relaksasi dan sistem keyakinan individu /faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang melibatkan teknik pernafasan dalam efektif dan kata – kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban atau dapat meningkatkan kesehatan. Seorang tidak boleh tegang dalam melakukan relaksasi ini, tetapi harus pasrah dan memiliki keyakinan, bahwa relaksasi ini akan menurunkan beban yang dirasakan dan meningkatkan kesehatan.

Relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah dengan menghalangi kerja hormon simpatis. Keuntungan teknik Relaksasi Benson dapat menghambat aktifitas saraf simpatis dan menurunkan konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga memberi rileks pada otot dan membuat rasa aman dan nyaman. Disamping itu, penanganan di rumah tentu sangat memberikan keuntungan bagi responden dan keluarganya, bila mempertimbangkan aspek kenyamanan dan keamanan responden dan keluarga lebih intens dan interaksi lebih bebas bila berada di rumah sendiri, dan pembiayaan terapi perawatan di rumah yang relatif lebih murah bila dibandingkan dengan perawatan di rumah sakit (cost effective).

Berdasarkan hasil penelitian, menurut peneliti sebagian besar tekanan darah pada penderita hipertensi mengalami penurunan setelah diberikan relaksasi benson, hal ini dikarenakan relaksasi benson ini bertujuan merelaksasikan otot-otot sesuai dengan keinginannya melalui suatu cara yang sistematis dan berusaha untuk mengurangi atau menjaga tekadarah darah pada penderita hipertensi agar tetap stabil. Hal ini dapat membantu kemandirian pasien dalam menjaga kesehatannya khususnya bagi pasien yang tidak ingin mengatasi tekanan darah tinggi dengan menggunakan terapi nonfarmakologis.

3.4 Tekanan Darah Sebelum Pada Kelompok Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sebelum diberikan relaksasi otot progresif adalah 165,48 dengan nilai minimal 150 dan maksimal 180, sedangkan rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan relaksasi otot progresif adalah 110,97 dengan nilai minimal 100 dan maksimal 130. Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal atau tekanan sistoliknya di atas 90 mmhg. Tekanan yang berlebihan ini mengakibatkan volume darah meningkat dan saluran darah menyempit sehingga jantung memompa lebih keras untuk menyuplai oksigen dan nutrisi ke setiap sel di dalam tubuh. Secara umum hipertensi adalah kondisi tekanan darah seseorang yang berada di atas batas-batas tekanan darah normal. Hipertensi disebut juga pembunuh gelap atau silent killer. Hipertensi adalah faktor penyebab timbulnya penyakit berat seperti serangan jantung, gagal ginjal, dan stroke

Hasil penelitian di atas sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sebelum pada kelompok intervensi adalah 172,00 dengan tekanan darah minimal 150 mmHg dan maksimal 180 mmHg, sedangkan pada kelompok control, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum adalah 184,50 dengan tekanan darah minimal 150 mmHg dan maksimal 180 mmHg, sedangkan rata-rata (mean) tekanan darah diastolic sebelum pada kelompok intervensi adalah 110.6 dengan tekanan darah minimal 100 mmHg dan maksimal 130 mmHg, sedangkan pada kelompok control, rata-rata tekanan darah diastolic sebelum adalah 120,2 dengan tekanan darah minimal 100 mmHg dan maksimal 130 mmHg. Berdasarkan hasil penelitian, menurut peneliti sebagian besar tekanan darah pada penderita hipertensi mencapai > 140 mmHg (Tekanan Sistolik), hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi yaitu usia, keadaan stres, kegemukan, merokok, sering mengkonsumsi minuman berkafein (kopi) serta kurangnya aktifitas fisik (Olah raga), sehingga banyak masyarakat yang mengalami hipertensi.

3.5 Tekanan Darah Sesudah Pada Kelompok Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sesudah diberikan relaksasi otot progresif adalah 130,32 dengan nilai minimal 120 dan maksimal 160, sedangkan rata-rata tekanan darah diastole sesudah diberikan relaksasi otot progresif adalah 84,84 dengan nilai minimal 60 dan maksimal 100. Relaksasi otot progresif suatu gerakan yang diberikan pada lansia dengan menegangkan dan melemaskan otot-otot dari kelompok otot wajah hingga kaki, selama 10-15 menit dan dilakukan 3 kali/minggu. Kegiatan dilakukan bersama-sama di puskesmas. Untuk nilai pre-test responden diukur

tekanan darah 5 menit sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dan pengukuran tekanan darah post-test 5 menit setelah selesai dilakukan relaksasi otot progresif. Setiap latihan relaksasi otot progresif ada fase pemanasan, inti, dan pendinginan, sehingga responden dengan tekanan darah > 160 mmHg, tetap bisa mengikuti dengan pengawasan.

Penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 1 minggu secara berturut-turut akan menyebabkan peningkatan aktifitas saraf parasimpatis sehingga neurotransmitter asetilkolin akan dilepas, dan asetilkolin tersebut akan mempengaruhi aktifitas otot rangka dan otot polos di sistem saraf perifer. Neurotransmitter asetilkolin yang dibebaskan oleh neuron kedinding pembuluh darah akan merangsang sel-sel endothelium pada pembuluh tersebut untuk mensintesis dan membebaskan NO (oksida nitrat). Pengeluaran NO akan memberikan sinyal pada sel-sel otot polos untuk berelaksasi sehingga kontraktilitas otot jantung menurun, kemudian terjadi vasodilatasi arteriolar dan vena sehingga tekanan darah akan menurun.

Berdasarkan hasil penelitian, menurut peneliti sebagian besar tekanan darah pada penderita hipertensi mengalami penurunan setelah diberikan relaksasi otot progresif, hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif ini bertujuan merelaksasikan otot-otot sesuai dengan keinginannya melalui suatu cara yang sistematis dan berusaha untuk mengurangi atau menjaga tekanan darah pada penderita hipertensi agar tetap stabil. Hal ini dapat membantu kemandirian pasien dalam menjaga kesehatannya khususnya bagi pasien yang tidak ingin mengatasi tekanan darah tinggi dengan menggunakan terapi nonfarmakologis.

3.6 Perbedaan Penerapan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023, setelah diberikan relaksasi benson selama 3 hari, diketahui nilai beda mean tekanan darah systole sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson adalah 21,290, sedangkan beda mean tekanan darah diastole adalah 15,484. Berdasarkan uji statistik, didapatkan *p-value* 0,000 atau *p-value* < 0,05 yang artinya terdapat Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023. Sedangkan setelah diberikan relaksasi otot progresif selama 3 hari, diketahui nilai beda mean tekanan darah systole sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif adalah 35,161, sedangkan beda mean tekanan darah diastole adalah 26,129. Berdasarkan uji statistik, didapatkan *p-value* 0,000 atau *p-value* < 0,05 yang artinya terdapat Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023.

Penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 1 minggu secara berturut-turut akan menyebabkan peningkatan aktifitas saraf parasimpatis sehingga neurotransmitter asetilkolin akan dilepas, dan asetilkolin tersebut akan mempengaruhi aktifitas otot rangka dan otot polos di sistem saraf perifer. Neurotransmitter asetilkolin yang dibebaskan oleh neuron kedinding pembuluh darah akan merangsang sel-sel endothelium pada pembuluh tersebut untuk mensintesis dan membebaskan NO (oksida nitrat). Pengeluaran NO akan memberikan sinyal pada sel-sel otot polos untuk berelaksasi sehingga

kontraktilitas otot jantung menurun, kemudian terjadi vasodilatasi arteriol dan vena sehingga tekanan darah akan menurun.

Salah satu upaya yang sudah dilakukan oleh pemerintah dalam pencegahan penyakit tidak menular (PTM) termasuk di dalamnya penyakit hipertensi adalah relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan relaksasi dan sistem keyakinan individu /faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang di ucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang melibatkan teknik pernafasan dalam efektif dan kata – kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban atau dapat meningkat kesehatan. Seorang tidak boleh tegang dalam melakukan relaksasi ini, tetapi harus pasrah dan memiliki keyakinan, bahwa relaksasi ini akan menurunkan beban yang dirasakan dan meningkatkan kesehatan.

Relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah dengan menghalangi kerja hormon simpatis. Keuntungan teknik Relaksasi Benson dapat menghambat aktifitas saraf simpatik dan menurunkan konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga memberi rileks pada otot dan membuat rasa aman dan nyaman. Disamping itu, penanganan di rumah tentu sangat memberikan keuntungan bagi responden dan keluarganya, bila mempertimbangkan aspek kenyamanan dan keamanan responden dan keluarga lebih intens dan interaksi lebih bebas bila berada di rumah sendiri, dan pembiayaan terapi perawatan di rumah yang relatif lebih murah bila dibandingkan dengan perawatan di rumah sakit (cost effective)

Menurut Penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Puskesmas Bangun Rejo, menyebutkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat nilai p-value 0,000, sedangkan pada kelompok control p-valuenya 0,126. Sehingga diketahui ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian diatas, diketahui bahwa di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023, setelah diberikan relaksasi benson selama 3 hari, diketahui nilai beda mean tekanan darah systole sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson adalah 21,290, sedangkan beda mean tekanan darah diastole adalah 15,484, sedangkan setelah diberikan relaksasi otot progresif selama 3 hari, diketahui nilai beda mean tekanan darah systole sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif adalah 35,161, sedangkan beda mean tekanan darah diastole adalah 26,129, sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif lebih memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah dibandingkan dengan relaksasi benson.

4. KESIMPULAN

Diketahui bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sebelum pada kelompok relaksasi benson adalah 165,16 dan rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sesudah adalah 143,87, sedangkan rata-rata (mean) tekanan darah diastolik sebelum pada kelompok relaksasi benson adalah 115,16 dan rata-rata (mean) tekanan darah diastolik sesudah adalah 99,68. Diketahui bahwa rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sebelum relaksasi otot progresif, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum adalah 165,48 dan rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sesudah adalah 130,32, sedangkan tekanan darah diastolik sebelum pada kelompok relaksasi otot progresif adalah 110,97 dan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah adalah 84,84.

Berdasarkan uji statistik, didapatkan *p-value* 0,000 atau *p-value* < 0,05 yang artinya terdapat Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023. Berdasarkan uji statistik, didapatkan *p-value* 0,000 atau *p-value* < 0,05 yang artinya terdapat Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023.

REFERENSI

- [1] Asikin, M., M. Nuralamsyah., Susaldi. 2018. Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskuler. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- [2] Al Bachri 2018 Gambaran emosi dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Bahu. eBiomedik, 6(1).
- [3] Centers for Disease Control, 2020. Interim clinical guidance for management of patients with confirmed coronavirus disease (COVID-19).
- [4] Bell, K. Twiggs, J., Olin, 2018. Hypertension: the silent killer: updated JNC-8 guideline recommendations. Alabama pharmacy association, 334, 4222.
- [5] Kementerian Kesehatan RI, 2020. Profil Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Depkes RI.
- [6] Maryam dkk, 2018. Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 129-134.
- [7] Profil Dinkes Kabupaten Lampung Selatan, 2021. Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan. Lampung. Dinas Kesehatan Lampung Selatan.
- [8] Sari, N. N., & Wulandari, R. 2022. Jalan Kaki Terstruktur Sebagai Alternatif Intervensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 6(1), 1-6.
- [9] The American Heart Association, 2020. Heart disease and stroke statistics—2020 update: a report from the American Heart Association. Circulation, 141(9),
- [10] Wahyuningsih. 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. USU, Jurnal Kesehatan Edisi III.