

## **TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN TERAPI RELAKSASI BENSON DI GRIYA KASIH SILOAM HOSPITAL**

Zainol Rachman, Sofi Prima Wahyu Sejati, Edy Suyanto, Ekowati Retnaningtyas

*Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang*  
*E - mail : zainol.rachman@yahoo.co.id*

### **ARTICLE TITLE**

#### **ABSTRACT**

**Background:** Benson relaxation combines relaxation response techniques and individual belief systems (focused on certain expressions such as the name of God, or words that have a calming meaning for the patient) repeated with a regular rhythm accompanied by an attitude of resignation. This case study aims to identify the picture of blood pressure in the elderly who have hypertension before and after doing Benson relaxation therapy.

**Subjects and Method:** The research method is descriptive case study. The research subjects were the elderly, totaling 2 respondents. It was conducted on January 14 - January 27 2018 at systolic blood pressure >140 mmHg and diastolic <90 or >90 mmHg.

**Results:** Respondent I observed that the average initial blood pressure was 142/90 mmHg and the average final blood pressure after ergonomic exercise was 130/80 mmHg. Respondent II the average initial blood pressure before Benson relaxation was 146/90 mmHg and after Benson relaxation the average was 133/83 mmHg. The results of the case study showed that after the second Benson relaxation, the research respondents experienced a decrease in blood pressure.

**Conclusion:** Regular Benson relaxation exercises with good and correct techniques can reduce blood pressure in the elderly with hypertension and reduce the prevalence of hypertension in the elderly.

**Keywords:** Blood Pressure, Elderly, Hypertension, Benson Relaxation

#### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Relaksasi Benson menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan system keyakinan individu (difokuskan ungkapan tertentu seperti nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien) diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi benson.

**Subjek dan Metode:** Metode penelitian ini adalah eskriptif Studi Kasus. Subjek penelitian adalah lansia berjumlah 2 Responden yang dilakukan pada 14 Januari - 27 Januari 2018 pada tekanan darah systole >140 mmHg dan diastole <90 atau >90 mmHg.

**Hasil:** Responden I hasil observasi rata-rata tekanan darah awal 142/90 mmHg dan rata-rata tekanan darah akhir setelah dilakukan senam ergonomik 130/80 mmHg. Responden II rata-rata tekanan darah awal sebelum dilakukan relaksasi benson 146/90 mmHg dan setelah dilakukan relaksasi benson rata-rata 133/83 mmHg. Hasil studi kasus yang

didapat bahwa sesudah melakukan relaksasi benson kedua Responden penelitian mengalami penurunan tekanan darah.

**Keseimpulan:** Latihan relaksasi benson yang teratur dengan teknik yang baik dan benar mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan menurunkan prevalensi hipertensi pada lansia.

**Kata kunci:** Tekanan Darah, Lansia, Hipertensi, Relaksasi Benson

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Efendi, 2009).

Usia tahap lanjut akan mengalami perubahan-perubahan terutama pada perubahan fisiologis karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler yaitu terjadi penurunan elastisitas dinding aorta, katup jantung menebal dan menjadi kaku, serta penurunan kemampuan jantung untuk memompa darah. Hal ini menyebabkan menurunnya kontraksi dan volume darah, kehilangan elastisitas pembuluh darah, kurangnya efektivitas pembuluh darah perifer untuk oksigenisasi, serta terjadinya hipertensi

akibat meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Ismayadi, 2004)

Hipertensi menurut World Health Organization (WHO) adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg) yang menetap. Tekanan darah adalah kekuatan darah untuk melawan tekanan dinding arteri ketika darah tersebut dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin keras jantung bekerja (WHO, 2013). Di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi hipertensi. Secara keseluruhan prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2013 sebesar 26,5%. Sedangkan untuk di Jawa Timur didapatkan prevalensi hipertensi sebesar 26,2% (Riskesdas, 2013). Hipertensi yang terjadi di Indonesia pada kelompok umur 55-75 tahun mencapai rata-rata 55,7% dan kebanyakan berjenis kelamin perempuan (Riskesdas, 2013).

Hipertensi juga menjadi penyakit terbanyak nomor 2 di kota Malang yang bertahan mulai tahun 2012-2014, prevalensi hipertensi yang di kota Malang adalah sebanyak 56.612 kasus. (Profil Kesehatan Kota Malang 2014:20). Hipertensi di kota Malang juga terjadi pada lansia dan kejadian hipertensi sendiri tersebar merata di seluruh wilayah kota Malang. Berdasarkan studi

pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti di Griya Kasih Siloam Malang, terdapat 33 lansia yang tinggal di Griya Kasih Siloam, dari 33 lansia tersebut terdapat 10 lansia yang menderita hipertensi, Hal ini menunjukkan ada 30,3% lansia yang menderita hipertensi di Griya Kasih Siloam Malang.

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Farmakologis meliputi tindakan pengobatan yang diberikan oleh dokter dan non farmakologis yang dilakukan oleh perawat secara mandiri seperti memberikan terapi relaksasi sehingga tetap memberikan rasa tenang pada lansia dengan hipertensi. Terapi relaksasi yang dapat diberikan pada lansia dengan hipertensi adalah terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Benson & Proctor, 2000, dalam Purwanto, 2006, hlm.36)

Penulis melakukan penelitian menggunakan studi kasus tentang gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson di Griya Kasih Siloam Malang.

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson di Griya Kasih Siloam Malang?

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson di Griya Kasih Siloam Malang.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif. Penelitian yang secara khusus menyelidiki fenomena kontemporer yang terdapat dalam klasifikasi, pengelolaan, membuat kesimpulan dan laporan (Setiadi, 2007:129).

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus untuk mendeskripsikan mengenai gambaran terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Subyek penelitian pada studi kasus ini adalah dua orang lansia di Griya Kasih Siloam Malang yang sesuai dengan kriteria yaitu kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

Kriteria inklusi antara lain : usia 60-74 tahun dan kooperatif, tekanan darah klien systole  $\geq 140$  mmHg dan diastole  $\leq 90$  atau  $\geq 90$  mmHg, klien belum mengkonsumsi obat anti hipertensi, klien adalah penghuni atau bertempat tinggal di Griya Kasih Siloam Malang, klien bersedia menjadi subyek penelitian.

Lokasi penelitian ini dilakukan di Griya Kasih Siloam, Jalan Bendungan Sigura-Gura Barat No. 17, Karang Besuki, Sukun, Kota Malang, Jawa Timur, 65149, pada bulan Oktober 2017- Mei 2018.

Fokus studi kasus ini adalah tekanan darah lansia yang mengalami Hipertensi di Griya Kasih Siloam Malang.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan pedoman wawancara sebanyak 9 item pertanyaan yang dibacakan oleh peneliti, serta melakukan observasi tekanan darah setelah melakukan terapi relaksasi benson selama 2 minggu.

Pengolahan data pada studi kasus ini menggunakan teknik non-statistik. Analisis ini dilakukan dengan cara induktif yaitu pengambilan kesimpulan berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang khusus.

Analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan analisis kualitatif Analisis ini dilakukan dengan cara pengambilan kesimpulan berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang khusus. Penyajian data disajikan dalam bentuk tabel untuk menggambarkan hasil tekanan darah subyek penelitian sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson serta dalam bentuk narasi atau deskriptif yaitu menjabarkan secara tertulis data tiap subyek yang diteliti.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden I Ny. Y berusia 74 tahun, beragama Kristen, dan bertempat tinggal

di Griya Kasih Siloam Malang sejak April 2012. Ny. Y merupakan lulusan SMP di Jogjakarta, sebelumnya mempunyai bisnis rumah makan dan persewaan kos, Ny. Y mempunyai dua orang putra, putra pertama Ny. Y meneruskan bisnis rumah makan di Jogjakarta sedangkan putra kedua Ny. Y menjadi guru di Medan. Setelah suami Ny. Y meninggal dunia, Ny. Y dibawa ke Griya Kasih Siloam Malang oleh kedua putranya dengan tujuan agar mendapatkan perawatan yang baik.

Karakteristik responden II Ny. P (Responden II) dalam penelitian ini adalah seorang lansia yang lahir tanggal 28 November 1950 sehingga sudah berusia 68 tahun dan beragama Kristen. Ny. P tinggal di Griya Kasih Siloam Malang sejak tahun 2001 dan sebelum bertempat tinggal di Griya Kasih Siloam Malang Ny. P tinggal bersama kakaknya. Ny. P mengatakan pernah bersekolah sampai SD (Sekolah Dasar) dan setelah lulus Ny. P bekerja membantu kakaknya menjaga sebuah toko. Ny. P mengatakan bahwa beliau tidak menikah.

### Data Fokus Studi

Hasil wawancara sebelum dilakukan terapi relaksasi benson meliputi : ( subyek I Ny.Y, subyek II Ny. P)

Sejak kapan ibu/bapak menderita tekanan darah tinggi?

*“Pasien Ny. Y (Responden I) mengatakan menderita hipertensi sejak berusia 40 tahun. Hipertensi atau tekanan darah tinggi yang dialami Ny. Y juga bersamaan dengan penyakit Diabetes Mellitus.”*

*“Ny. P (Responden II) mengatakan bahwa beliau menderita hipertensi sejak berusia 50 tahun dan saat mengalami stroke ringan.”*

Berapa tekanan darah ibu/bapak yang terakhir atau rata-rata?

*“Ny. Y (Responden I) mengatakan biasanya tekanan darahnya 140/90 mmHg, tapi juga pernah 130/90 mmHg.”*

*“Ny. P mengatakan rata-rata tekanan darahnya adalah 140/90 mmHg.”*

Makanan dan minuman apa yang paling ibu/bapak sukai dan sering anda konsumsi?

*“Ny. Y (Responden I) mengatakan suka semua jenis makanan baik daging maupun sayuran pokoknya tidak pedas. Ny. Y juga mengatakan bahwa beliau dulu sering sekali makan daging yang berlemak dan suka makanan dan minuman yang manis.”*

*“Ny. P (Responden II) mengatakan makanan yang paling disukai adalah makanan yang bersantan, “Ny. P mengatakan setiap malam beliau hobi untuk melihat televisi, jadi biasanya pada malam hari, Ny. P tidur jam 11 malam dan pagi bangun jam 5. Ny. P mengatakan tidak mengalami kesulitan tidur dan tidak pernah terbangun pada malam hari saat tidur, Ny. P mengatakan hanya sering tidur malam karena kebiasaan melihat televisi.” gorengan, dan jerohan, tetapi itu dahulu. Untuk sekarang Ny. P sudah menghindari makanan yang tidak sehat dan memulai pola makan yang sehat. Ny. P juga mengatakan suka minum kopi, tetapi semenjak tinggal di Griya Kasih Siloam Malang, Ny. P sudah*

*tidak pernah lagi mengonsumsi kopi dan hanya minum air putih, teh, dan susu saja.”*

Dalam sehari-hari kegiatan apa saja yang ibu/bapak lakukan?

*“Pasién Ny. Y (Responden I) mengatakan dalam sehari-hari di Griya Kasih Siloam, Ny. Y hanya melakukan aktivitas ringan secara mandiri seperti makan dan minum, karena untuk berjalan, Ny. Y agak kesulitan dan membutuhkan bantuan jika ingin berpindah tempat.”*

*“Ny. P mengatakan kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan adalah membantu petugas di Griya Kasih Siloam Malang seperti membuang urine para lansia yang tidak bisa mandiri setiap pagi, membantu memasukkan pakaian yang akan dicuci di mesin cuci dan lain sebagainya. Ny. P juga mengatakan dengan melakukan kegiatan tersebut, beliau menjadi tidak jenuh asal tidak sampai kelelahan.”*

Untuk istirahat dan tidur dalam satu hari, kapan saja dan berapa lama ibu melakukannya?

*“Ny. Y mengatakan sering merasa sulit tidur dan biasanya setiap malam tidur jam 8, tetapi biasanya sering terbangun jam 12 malam dan tidak bisa tidur lagi. Ny. Y juga mengatakan biasanya mencoba untuk tidur siang mulai pukul 2 siang sampai jam 3. Ny. Y juga mengatakan saat beliau terbangun di malam hari, biasanya Ny. Y duduk di kursi roda dan berdoa.”*

*“Ny. P mengatakan setiap malam beliau hobi untuk melihat televisi, jadi biasanya pada malam hari, Ny. P tidur jam 11 malam dan*

*pagi bangun jam 5. Ny. P mengatakan tidak mengalami kesulitan tidur dan tidak pernah terbangun pada malam hari saat tidur, Ny. P mengatakan hanya sering tidur malam karena kebiasaan melihat televisi."*

Apakah ibu/bapak mengonsumsi obat dari dokter?

*"Ny. Y (Responden I) mengatakan beliau mengonsumsi obat dari dokter tetapi hanya vitamin untuk penambah nafsu makan, untuk obat anti hipertensi hanya diminum saat Ny. Y tekanan darahnya naik/tinggi dan jika ada keluhan yang mengindikasikan bahwa tekanan darahnya tinggi."*

*"Ny. P mengatakan mengonsumsi obat dari dokter yaitu obat anti hipertensi."*

Apakah ibu/bapak pengobatannya dilakukan secara teratur atau tidak dan berikan alasannya?

*"Ny. Y mengatakan untuk yang vitamin dan penambah nafsu makan diminum secara rutin, tetapi untuk obat anti hipertensinya hanya diminum saat tekanan darahnya tinggi. Beliau tidak rutin mengonsumsi obat anti hipertensi karena itu merupakan saran dari dokter, dan Ny. Y juga mengatakan jika obat anti hipertensinya diminum setiap hari dan pada saat minum obat, tekanan darahnya tidak tinggi maka Ny. Y takut/khawatir jika mengalami drop seperti yang pernah dialaminya dulu."*

*"Ny. P mengatakan mengonsumsi obat anti hipertensi secara rutin yang diminum setiap 1 kali sehari pada pagi hari setelah sarapan pagi dengan dosis 5 mg."*

Olahraga apa saja yang ibu/bapak lakukan dan dilakukan berapa kali dalam 1 minggu?

*"Ny. Y mengatakan dalam satu minggu, Ny. Y mengikuti senam-senam ringan yang diindikasikan untuk lansia yang dilakukan 1 kali dalam satu minggu setiap hari Rabu dan dipimpin oleh instruktur senam di Griya Kasih Siloam Malang."*

*"Ny. P mengatakan selalu melakukan olahraga ringan seperti senam lansia dengan frekuensi 1 minggu sekali setiap hari Rabu di Griya Kasih Siloam Malang dengan dipimpin oleh instruktur."*

Apakah ibu/bapak sering mengeluh tanda – tanda tekanan darah. Seperti kepala pusing, rasa berat di tengkuk, sukar tidur, sera akan pingsan, telinga berdengung dan penglihatan menjadi kabur?

*"Ny. Y (Responden I) mengatakan pernah merasa pusing dan berat di tengkuk, beliau mengatakan merasakan seperti itu saat tekanan darahnya sedang naik. Jadi Ny. Y saat mengeluh pusing dan berat di tengkuk, biasanya di check dulu tekanan darahnya, dan jika tekanan darahnya tinggi makan Ny. Y langsung mengonsumsi obat anti hipertensi. Untuk penglihatan yang kabur, Ny. Y sudah merasakan itu sejak 2 tahun terakhir, beliau mengatakan pandangannya kabur akibat beliau menderita Diabetes Mellitus."*

*"Ny. P mengatakan biasanya saat tekanan darahnya tinggi, beliau seringkali merasa berat di leher belakang atau tengkuk dan kadang telinga terasa berdengung."*

### Data Hasil Wawancara tentang Perasaan dan Kendala Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Hasil wawancara setelah dilakukan terapi relaksasi benson menghasilkan Responden I mengatakan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi benson, responden I mengatakan sangat senang, tubuhnya menjadi rileks dan tidak merasa pusing tetapi, klien kadang masih merasa tidurnya kurang nyenyak” Kendala pada Responden I adalah sulitnya untuk fokus jika suasananya tidak tenang, sedangkan pada

Responden II perasaannya saat melakukan terapi relaksasi benson yaitu sangat senang merasa bisa lebih dekat lagi dengan Tuhan. Responden II tidak merasa pusing, kaku dileher, dan tidak kesulitan tidur. Kendala yang dialami oleh responden II saat melakukan terapi relaksasi benson yaitu kadang kurang berkonsentrasi, jika ada suara yang gaduh yang terdengar saat melakukan relaksasi.

Responden	Hari/Tanggal	Observasi	Tekanan Darah Sebelum (mmHg)	Tekanan Darah Sesudah (mmHg)	Keterangan
I	Kamis, 18 Januari 2018	I	140/90	130/80	Turun
	Sabtu, 20 Januari 2018	II	140/80	120/70	Turun
	Senin, 22 Januari 2018	III	140/90	130/80	Turun
	Rabu, 24 Januari 2018	IV	140/100	130/90	Turun
	Jumat 26 Januari 2018	V	150/90	140/80	Turun
Rata- rata			<b>142/90</b>	<b>130/80</b>	
II	Kamis, 18 Januari 2018	I	140/80	140/80	Tetap
	Sabtu, 20 Januari 2018	II	150/90	140/80	Turun
	Senin, 22 Januari 2018	III	140/100	130/90	Turun
	Rabu, 24 Januari 2018	IV	140/90	130/80	Turun
	Jumat 26 Januari 2018	V	140/80	120/70	Turun
Rata- rata			<b>142/88</b>	<b>132/80</b>	

Tabel 1. Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi benson

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur, genetik, lingkungan (pola makan/konsumsi, gaya hidup yang tidak sehat), dan pengaruh stress. Berdasarkan penelitian tersebut, usia responden II lebih muda dibandingkan responden I. Responden II berumur 68 tahun sedangkan responden I berumur 74

tahun. Umur yang lebih muda pada responden II mengalami penurunan tekanan darah lebih sedikit dari pada responden I, hal ini disebabkan karena fokus dan konsentrasi yang kurang saat melakukan terapi relaksasi benson oleh responden II. Kedua responden pada penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan dan sudah mengalami menopause. Menurut Dalimartha, dkk

(2008), hipertensi banyak terjadi pada wanita diatas 45 tahun atau setelah menopause.

Faktor lingkungan juga dapat memengaruhi tekanan darah. Lingkungan yang gaduh dan tidak menenangkan dapat meningkatkan tekanan darah yang juga dapat menimbulkan individu menjadi stress. Stress dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis, peningkatan ini mempengaruhi meningkatnya tekanan darah secara bertahap. Suasana atau kondisi lingkungan yang ramai dan tidak tenang saat melakukan relaksasi, juga dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi dan fokus seseorang, sehingga juga dapat berpengaruh terhadap keteraturan denyut jantung atau nadi dan tekanan darah. Secara fisiologis, bila ada sesuatu yang mengancam, kelenjar pituitary otak akan mengirimkan "alarm" dan hormon adrenalin dan hidrokortison ke dalam darah. Hasilnya tubuh menjadi siap untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan yang muncul. Secara alamiah yang kita rasakan adalah denyut jantung berpacu lebih cepat (Rafelina Widjadja, 2009).

Penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada kedua responden setelah melakukan relaksasi benson, tetapi penurunan tekanan darah pada kedua responden tidak terjadi secara bertahap pada setiap kali observasi atau dapat dikatakan bahwa penurunan tekanan darah hanya terjadi setelah responden melakukan terapi relaksasi benson saja. Hal ini dipengaruhi kedua responden tidak rutin melakukan terapi relaksasi benson. Kedua responden hanya melakukan

terapi relaksasi benson saat dilakukan observasi oleh peneliti saja.

Penelitian yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Darmawan, Oka, dan Ngurah (2014) didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi sebelum diberikan relaksasi benson adalah 143,45 mmHg dan tekanan darah diastolikny adalah sebesar 87,67 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi sesudah diberikan relaksasi benson adalah sebesar 133,67 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolikny adalah sebesar 82,33 mmHg. Penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik berada pada rentang 0-15 mmHg dengan rata-rata penurunan sebesar 9,83 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 5,33 mmHg untuk tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.

Terapi relaksasi benson adalah teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson yang merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/ faith factor serta melibatkan fokus pemikiran (Benson & Proctor, 2000 dalam Solehati, 2015:190). Relaksasi Benson juga merupakan salah satu terapi alternatif dan komplementer yang dikembangkan oleh national center for complementary and alternative medicine (NCCAM) (Suardana, 2007 dalam Salafudin, 2015).

Manfaat dari terapi relaksasi benson menurut Solehati (2015) antara lain: mengatasi tekanan darah tinggi dan ketidak teraturan jantung, mengurangi nyeri kepala, nyeri punggung, dan nyeri lainnya, mengatasi gangguan tidur, dan mengurangi kecemasan.

### **PENUTUP**

Hasil pengukuran tekanan darah pada responden I (Ny. Y) rata- rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi benson adalah 142/90 mmHg, sesudah diberikan latihan terapi relaksasi benson dan setelah dilakukan 5 kali observasi, rata- rata tekanan darah responden I mencapai 130/80 mmHg. Sehingga tekanan darah Ny. Y mengalami perubahan klasifikasi dari hipertensi ringan menjadi normal. Responden II (Ny. P) rata- rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi benson adalah 142/88 mmHg, sesudah diberikan latihan terapi relaksasi benson selama 2 minggu (5 kali observasi), sampai akhir latihan rata- rata tekanan darahnya 132/80 mmHg. Sehingga tekanan darah Ny. P mengalami perubahan klasifikasi dari hipertensi ringan menjadi normal. Penurunan rata- rata tekanan darah yang terbanyak yaitu terjadi pada responden I (Ny. Y) dengan penurunan tekanan darah sistole 12 mmHg dan penurunan tekanan diastole 10 mmHg.

Responden I (Ny. Y) diharapkan mampu melakukan terapi relaksasi benson setiap hari dan rutin dilakukan sesuai dengan langkah- langkah yang tepat atau sesuai SOP dan Responden I diharapkan selalu mengontrol tekanan darahnya

setiap hari. Responden II diharapkan mampu berlatih terapi relaksasi benson dengan leih fokus dan berkonsentrasi serta tidak tergesa- gesa dalam melakukan relaksasi. Selain itu, Responden II harus lebih mengontrol tekanan darahnya setiap hari.

Griya Kasih Siloam Malang diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi benson sebagai salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan sebagai teknik pengontrol tekanan darah tinggi untuk semua penghuni Griya Kasih Siloam Malang atau membuat jadwal latihan terapi relaksasi benson yang diikuti oleh semua lansia penghuni Griya Kasih Siloam Malang yang mengalami hipertensi.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian ini dengan menggunakan waktu yang lebih lama atau lebih panjang lagi dalam melakukan observasi terapi relaksasi benson, sehingga dapat melatih responden dengan waktu yang lebih lama. Pilih Responden penelitian yang sama sekali tidak mengonsumsi obat anti hipertensi dan perhatikan faktor- faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dalimartha, Setiawan.,dkk. 2008. *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Ismayadi. 2004. *Proses Menua (Aging Proses)*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara.
- Profil Kesehatan Kota Malang. 2014. hlm: 20
- RISKESDAS. 2013. Riset Kesehatan Dasar, (online), ([http:](http://)

//www.depkes.go.id/resources/download/gerenal/hasil%20Riskasdas%202013.pdf, diakses 10 oktober 2017)

Setiadi. 2007. *Konsep & Penulisan Riset*

*Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Solehati, T & Kosasih. 2015. *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama