

JURNAL KEPERAWATAN 'AISYIYAH'

1. Pengaruh *Supportive Educative* terhadap *Self Care* Pasien Hipertensi pada Salah Satu Puskesmas di Bandung
Endang Lukmawati, Angga Wilandika, Anggriyana Tri Widianti
2. Pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap Tingkat Agresifitas Pasien Resiko Perilaku Kekerasan
Rizki Muliani, Imam Abidin, Ridha Adawiyah
3. Hubungan Lamanya Menjalani Hemodialisis dengan Depresi pada Klien Gagal Ginjal Kronik
R. Siti Jundiah, Ingrid Dirgahayu, Fita Nisa Rahmadina
4. Penanganan Klien dengan Gangguan Spektrum Autisme di *Autis Center*
Ricky Ersaputra, Sitti Syabariyah, Usman
5. Hubungan Kejadian *Postpartum Blues* dengan Motivasi Ibu dalam Menyusui
Aam Aminah, Ariani Fatmawati, Nina Gartika
6. Hubungan Adekuasi Hemodialisis *Urea Reduction Rate* (URR) dengan Tingkat *Fatigue* pada Pasien *End Stage Renal Disease* (ESRD)
Fahmi Khaerudin, Nina Gartika, Angga Wilandika
7. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi
Hasim Ramadan, Tantri Puspita, Purbayanty Budhiaji, M. Hadi Sulhan
8. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha
Yaumil Khaeria, La Rangki, Parawansah
9. Gambaran *Self Efficacy* pada Pasien TB Paru untuk Menyelesaikan Pengobatan di Poli Dots pada Salah Satu Rumah Sakit Umum Daerah di Garut
Irmawati, Titis Kurniawan, Bambang Aditya Nugraha
10. Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan oleh Ibu dengan Kejadian *Stunting* pada Balita Usia 2-5 Tahun
Rani Putri Pribadi, Hendra Gunawan, Rahmat

Alamat Redaksi:

STIKes 'Aisyiyah Bandung
Jl. KH. Ahmad Dahlan Dalam No. 6 Bandung 40264
Telp. (022) 7305269, 7312423 - Fax. (022) 7305269

DEWAN REDAKSI

JURNAL KEPERAWATAN 'AISYIYAH (JKA)

Volume 6 | Nomor 2 | Desember 2019

Pelindung:

Ketua STIKes 'Aisyiyah Bandung

Penanggung Jawab:

Fatih Handayani, S.ST.,M.Keb.

Ketua:

Sajodin, S.Kep., M.Kes., AIFO.

Sekretaris/Setting/Layout:

Aef Herosandiana, S.T., M.Kom.

Bendahara:

Riza Garini, A.Md.

Penyunting/Editor :

Perla Yualita, S.Pd., M.Pd.

Pemasaran dan Sirkulasi :

Nandang JN., S.Kp., M.Kep.,Ns., Sp.Kep., Kom.

Mitra Bestari :

Neti Juniarti, BN, M.Health, M.Nurs, PhD (Universitas Padjadjaran)
DR. Sitti Syabariyah, S.Kp.,MS.Biomed (STIKes 'Aisyiyah Bandung)
DR. Aprina Murhan, S.Kp, M.Kes (Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Lampung)
Mohammad Afandi, S.Kep., Ns., MAN. (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)
DR. Dessy Hermawan, S.Kep.Ners.,M.Biomed. (Universitas Malahayati)

Alamat Redaksi:

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Jl. KH. Ahmad Dahlan Dalam No. 6, Bandung
Telp. (022) 7305269, 7312423 - Fax. (022) 7305269
e-mail: jka.aisyiyahbdg@gmail.com

DAFTAR ISI

1. Pengaruh *Supportive Educative* terhadap *Self Care* Pasien Hipertensi pada Salah Satu Puskesmas di Bandung
Endang Lukmawati, Angga Wilandika, Anggriyana Tri Widiанти 1-7
2. Pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap Tingkat Agresifitas Pasien Resiko Perilaku Kekerasan
Rizki Muliani, Imam Abidin, Ridha Adawiyah 9-16
3. Hubungan Lamanya Menjalani Hemodialisis dengan Depresi pada Klien Gagal Ginjal Kronik
R. Siti Jundiah, Ingrid Dirgahayu, Fita Nisa Rahmadina 17-24
4. Penanganan Klien dengan Gangguan Spektrum Autisme di *Autis Center*
Ricky Ersaputra, Sitti Syabariyah, Usman 25-33
5. Hubungan Kejadian *Postpartum Blues* dengan Motivasi Ibu dalam Menyusui
Aam Aminah, Ariani Fatmawati, Nina Gartika 35-40
6. Hubungan Adekuasi Hemodialisis *Urea Reduction Rate* (URR) dengan Tingkat *Fatigue* pada Pasien *End Stage Renal Disease* (ESRD)
Fahmi Khaerudin, Nina Gartika, Angga Wilandika 41-51
7. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi
Hasim Ramadan, Tantri Puspita, Purbayanty Budhiaji, M. Hadi Sulhan 53-58
8. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha
Yaumil Khaeria, La Rangki, Parawansah 59-66
9. Gambaran *Self Efficacy* pada Pasien TB Paru untuk Menyelesaikan Pengobatan di Poli Dots pada Salah Satu Rumah Sakit Umum Daerah di Garut
Irmawati, Titis Kurniawan, Bambang Aditya Nugraha 67-78
10. Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan oleh Ibu dengan Kejadian *Stunting* pada Balita Usia 2-5 Tahun
Rani Putri Pribadi, Hendra Gunawan, Rahmat 79-86

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHAYaumil Khaeria¹, La Rangki², Parawansah³

rangki1979@gmail.com

ABSTRAK

Terapi relaksasi benson merupakan terapi alternatif yang dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah lansia hipertensi dan mengetahui perbedaan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi experimental pre-post test with control group*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah 14 responden. Analisis data menggunakan *Paired T-test* untuk menguji satu kelompok yang sama baik pada kelompok intervensi maupun kontrol dan uji *Mann Whitney* untuk melihat perbedaan antara dua kelompok yang berbeda ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi ($p = 0,000$ untuk sistolik dan $p = 0,004$ untuk diastolik). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan tekanan darah yakni ($p = 0,069$ untuk sistolik dan tekanan darah diastolik $p = 0,016$).

Kata kunci : terapi relaksasi benson , tekanan darah.

Abstract

Benson relaxation therapy to be used alternative therapy to normalize blood pressure. The aim of this study was to determine the effect of benson relaxation therapy on blood pressure in elderly hypertension and to know the difference in blood pressure between the intervention group and the control group at Social Institution of Tresna Werdha Minaula Kendari. This study used the Quasi experimental pre-post test with control group. The sampling technique used total sampling with 14 respondents. Data analysis used paired T-test to test one group in the intervention and control group and Mann Whitney test to see differences between the two groups ($p < 0,05$). The results showed a significant effect of benson relaxation therapy on systolic and diastolic blood pressure in the intervention group ($p = 0,000$ for systolic and $p = 0,004$ for diastolic).). Whereas in the control group there was no change in systolic blood pressure ($p = 0,069$ for systolic and diastolic show blood pressure $p = 0,016$).

Keywords: benson relaxation therapy, blood pressure

¹ Konsetrasi Ilmu Keperawatan FK UHO

^{2,3} Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sama atau lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik sama atau lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat dan tenang (Kemenkes RI, 2014)

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2014 terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia. Prevalensi tertinggi terjadi di wilayah Afrika yaitu sebesar 30% dan prevalensi terendah terjadi di wilayah Amerika sebesar 18%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar RI tahun 2013 mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8% dengan prevalensi tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2015 hipertensi masih tergolong tinggi sebanyak 19.734 kasus dan menduduki peringkat dua penyakit tidak menular di Sulawesi Tenggara. Dan pada tahun 2016 penyakit hipertensi menduduki peringkat pertama penyakit tidak menular dengan jumlah kasus sebanyak 18.054 kasus.

Maka dari itu sebagai tenaga kesehatan sebaiknya harus memberikan penanganan atau intervensi pada klien untuk menangani hipertensi. Hipertensi bukan hanya bisa ditangani dari segi farmakologi saja namun bisa dilakukan dengan tindakan non farmakologi antara lain dengan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson adalah terapi relaksasi yang melibatkan keyakinan dan kepercayaan pada klien yang dapat menciptakan lingkungan internal sehingga dapat membantu mencapai kondisi kesejahteraan dan kesehatan lebih tinggi (Riyani, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari bahwa jumlah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 22 orang dan penyakit hipertensi menduduki peringkat ke 2 dari 10 penyakit terbanyak yang diderita lansia di panti. Pihak panti memberikan penanganan pada lansia hipertensi yaitu dengan memberikan obat antihipertensi dan belum pernah dilakukan penanganan hipertensi dari segi non farmakologi.

Penelitian Salahudin & Handayani (2015), tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu lansia larasati Dusun Wiyoro Bangutapan Bantul Yogyakarta menunjukkan hasil penelitian dengan adanya pemberian teknik relaksasi benson terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan salah satu cara penanggulangan alternatif non farmakologi untuk mengurangi atau mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

METODOLOGI

Metode atau rancangan penelitian menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *pretest & posttest with control group* merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2018 bertempat di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan jumlah total 22 orang.

Pada penelitian ini menggunakan lembar observasi tekanan darah lansia. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Paired T-test* dengan nilai $p < 0,05$ jika data tidak berdistribusi normal menggunakan *uji wilcoxon*. Selanjutnya dilakukan uji statistik *Independent*

T-test untuk membandingkan dua kelompok yang berbeda dengan nilai $p < 0,05$ jika data tidak berdistribusi normal menggunakan uji *Mann Whitney*.

HASIL

1. Analisa Univariat

Karakteristik Sampel Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	43,00
Perempuan	8	57,00
Jumlah	14	100
Usia		
45-59	2	14,29
60-74	9	64,28
75-90	3	21,43
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (43%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang (57%). Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa usia 45-59 tahun sebanyak 2 orang (14,29%), usia 60-74 tahun sebanyak 9 orang (64,28%), dan usia 75-90 tahun sebanyak 3 orang (21,43%). Jadi dapat disimpulkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan responden yang berjenis kelamin laki-laki serta berdasarkan pengelompokan usia responden yang paling banyak dalam rentang usia 60-74 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok

Karakteristik	N	%
Kelompok Intervensi		
Jenis kelamin		
Laki-laki	3	43,00
Perempuan	4	57,00
Jumlah	7	100
Usia		
60-74	6	86,00
75-90	1	14,00
Jumlah	7	100
Kelompok Kontrol		
Jenis kelamin		
Laki-laki	3	43,00
Perempuan	4	57,00
Jumlah	7	100
Usia		
45-59	2	28,50
60-74	3	43,00
75-90	2	28,50
Jumlah	7	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, menunjukkan bahwa jumlah responden berdasarkan kelompok, responden yang berada di kelompok intervensi yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (43%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 4 orang (57%). Berdasarkan usia responden yang berusia 60-74 tahun sebanyak 6 orang (86%) dan usia 75-90 tahun 1 orang (14%). Jadi dapat disimpulkan bahwa responden yang berada di kelompok intervensi berdasarkan jenis kelamin responden yang paling banyak mengalami hipertensi adalah responden yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki sedangkan pengelompokan berdasarkan usia pada kelompok intervensi responden yang paling banyak mengalami hipertensi berada dalam rentang usia 60-74 tahun.

Responden yang berada dikelompok kontrol yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (43%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 4 orang (57%). Berdasarkan usia responden yang berusia 45-59 tahun sebanyak 2 orang (28,5%), usia 60-74 tahun sebanyak 3 orang (43%) dan usia 75-90 tahun sebanyak 2 orang (28,5%). Jadi dapat disimpulkan bahwa responden yang berada di kelompok kontrol berdasarkan jenis kelamin responden yang paling banyak mengalami hipertensi adalah responden yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki sedangkan pengelompokan berdasarkan usia pada kelompok kontrol responden yang paling banyak mengalami hipertensi berada dalam rentang usia 60-74 tahun.

2. Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa berdasarkan uji *Paired T-Test* pada tekanan darah sistolik dan diastolik lansia sebelum dan sesudah terapi relaksasi benson didapatkan tekanan darah sistolik dengan nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$

sehingga ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi. Untuk tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah terapi relaksasi benson dengan nilai $p = 0,004$ dimana $p < 0,05$ sehingga ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi. Pada kelompok kontrol didapatkan tekanan darah sistolik dengan nilai $p = 0,069$ dimana $p > 0,05$ sehingga tidak ada perubahan tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi untuk tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,016$ dimana $p < 0,05$ sehingga ada perubahan tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol terhadap tekanan darah lansia hipertensi. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi penurunan tekanan darah baik tekanan darah sistolik maupun diastolik pada lansia hipertensi sedangkan pada kelompok kontrol untuk tekanan darah sistolik menunjukkan tidak ada perubahan tekanan darah sistolik namun tekanan darah diastolik lansia menunjukkan adanya perubahan.

Tabel 3 . Analisis Pengaruh Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Sebelum		Sesudah		P value
	Mean	SD	Mean	SD	
Intervensi					
TD Sistolik	151,43	10,690	114,29	9,759	0,000
TD Diastolik	78,57	8,997	60,00	11,547	0,004
Kontrol					
TD Sistolik	162,86	17,043	135,71	19,024	0,069
TD Diastolik	95,71	5,345	81,43	8,997	0,016

Tabel 4. Analisis Uji Perbedaan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Antara Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tekanan darah		Mann whitney	Z	Asymp.Sig. (2-tailed)
Sebelum	Sistolik	15,500	-1,244	0,214
	Diastolik	1,500	-3,077	0,002

	Tekanan darah	Mann whitney	Z	Asymp.Sig. (2-tailed)
Sesudah	Sistolik	8,500	-2,093	0,038
	Diastolik	4,000	-2,670	0,008

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa ada perbedaan tekanan darah pada dua kelompok yang berbeda yaitu kelompok intervensi dan kontrol. Hasil uji statistik menggunakan *Mann Whitney* pada kedua kelompok didapatkan nilai p untuk tekanan darah sistolik sebelum terapi relaksasi benson yaitu $p = 0,214$ dimana nilai $p > 0,05$ sehingga tidak terdapat perbedaan tekanan darah sistolik antara dua kelompok tersebut, sedangkan untuk tekanan darah diastolik sebelum terapi relaksasi benson didapatkan nilai $p = 0,002$ dimana nilai $p < 0,05$. Hasil uji statistik terhadap dua kelompok berbeda sesudah terapi relaksasi benson di dapatkan nilai p untuk tekanan darah sistolik yaitu nilai $p = 0,038$ dimana nilai $p < 0,05$ sehingga ada perbedaan tekanan darah sistolik sesudah terapi relaksasi benson sedangkan tekanan darah diastolik didapatkan nilai $p = 0,008$ dimana nilai $p < 0,05$ sehingga ada perbedaan tekanan darah diastolik sesudah terapi relaksasi benson terhadap dua kelompok tersebut. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tekanan darah sistolik sebelum terapi relaksasi benson dan terdapat perbedaan tekanan darah diastolik sebelum terapi relaksasi benson serta ada perbedaan tekanan darah sistolik maupun diastolik sesudah terapi relaksasi benson.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Pada hasil penelitian ini didapatkan responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami hipertensi yakni sebanyak 8 orang (57%) dibandingkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (43%). Jenis kelamin erat kaitannya dengan kejadian hipertensi dimana

jenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan jenis kelamin laki-laki, hal tersebut menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada perempuan dipengaruhi oleh kadar hormon estrogen. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maghfirah, (2017) didapatkan jenis kelamin perempuan yang mengalami hipertensi sebanyak 10 orang (66,7%) sedangkan laki-laki sebanyak 5 orang (33,3%). Perempuan yang belum memasuki masa menopause akan dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar HDL. Kadar HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah arterosklerosis (Raihan, 2014)

Responden dalam penelitian ini yang berusia 45-59 tahun (*middle age*) sebanyak 2 orang (14,29%), usia 60-74 tahun (*elderly*) sebanyak 9 orang (64,28%) dan usia 75-90 tahun (*old*) sebanyak 3 orang (21,43%). Jadi dapat disimpulkan bahwa responden yang paling banyak yaitu usia 60-74 tahun. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif dengan bertambahnya usia maka tekanan darah juga akan semakin meningkat. Perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut. Perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah yang pada gilirannya akan menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah. Konsekuensinya aorta dan arteri besar berkurang kemampuannya dalam mengakomodasi volume darah yang di pompa oleh jantung mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tekanan perifer sehingga insidensi hipertensi meningkat seiring

pertambahan usia (Mahatidanar, 2016)

2. Analisa Bivariat

Penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah lansia hipertensi dilakukan selama satu minggu dengan durasi waktu 10-15 menit. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik maupun diastolik pada kelompok intervensi menunjukkan ada perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah lansia sedangkan pada kelompok kontrol untuk tekanan darah sistolik menunjukkan tidak ada perubahan tekanan darah dan tekanan diastolik menunjukkan adanya perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. Terapi relaksasi benson merupakan terapi relaksasi yang melibatkan keyakinan agama yang dianut, terapi relaksasi benson juga merupakan gabungan dari terapi relaksasi napas dalam dan penyebutan kalimat-kalimat yang mengandung makna agama seperti kalimat-kalimat dzikir yang nantinya akan menurunkan kadar hormon ACTH dan kortisol.

Pada masa lansia cenderung untuk lebih meningkatkan spritualnya dan lebu mendekatkan diri kepada Tuhan. Dalam relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga membantu lansia dalam mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Riyani, 2016)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sartika.O.K tahun 2017 dimana hasil penelitian sebelum diberikan terapi relaksasi benson tekanan darah lansia masuk dalam kategori hipertensi sedang (56,7%) setelah dilakukan terapi relaksasi benson tekanan darah lansia masuk dalam kategori hipertensi ringan

(86,7%). Respon relaksasi erat kaitanya dengan axis HPA , seseorang dalam keadaan relaksasi axis HPA akan menurunkan kadar kortisol, epineprin, noreponephrin yang dapat menurunkan tekanan darah dan frekuensi nadi.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa analisis uji perbedaan tekanan darah sistolik antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi ditemukan tidak ada perbedaan tekanan darah sistolik antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Tekanan darah diastolik menunjukkan ada perbedaan pada kelompok intervensi terhadap tekanan darah diastolik sebelum terapi relaksasi benson dan kelompok kontrol tanpa diberikan terapi relaksasi benson. Hasil tekanan darah terhadap dua kelompok baik kelompok intervensi maupun kontrol menunjukkan ada perbedaan tekanan darah sesudah terapi relaksasi benson baik tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Pada penelitian ini terbagi menjadi dua kelompok, pada kelompok intervensi adalah lansia yang mendapatkan terapi relaksasi benson serta pada kelompok kontrol adalah lansia yang tidak mendapatkan terapi relaksasi benson. Responden dalam penelitian ini pada kelompok intervensi adalah lansia yang sama sekali tidak mengkonsumsi obat hipertensi dan pada kelompok kontrol ada beberapa responden yang mengkonsumsi obat antihipertensi sehingga dapat mempengaruhi hasil pengukuran tekanan darah lansia. Lansia yang masuk ke dalam kelompok intervensi, tekanan darah lansia mengalami penurunan baik tekanan darah sistolik maupun diastolik dikarenakan efek dari terapi relaksasi benson yang diberikan sebanyak 7 kali pertemuan.

Terapi relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah karena terapi relaksasi benson merupakan gabungan dari terapi relaksasi nafas dalam dan penyebutan

kalimat-kalimat yang mengandung makna agama. Semakin kuat keyakinan seseorang bercampur dengan respon relaksasi maka semakin besar pula efek yang ditimbulkan yang menyebabkan tekanan darah pada kelompok intervensi terhadap lansia hipertensi mengalami penurunan. Sedangkan lansia yang masuk ke dalam kelompok kontrol didapatkan untuk tekanan darah sistolik tidak mengalami perubahan sedangkan untuk tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol mengalami perubahan hal tersebut diakibatkan karena beberapa orang lansia yang masuk ke dalam kelompok kontrol ada beberapa yang mengkonsumsi obat antihipertensi.

Beberapa faktor lain yang di duga naik turunnya tekanan darah pada responden dapat disebabkan karena perbedaan gaya hidup dari masing-masing lansia seperti konsumsi kafein, kurang olahraga, merokok dan stres. Semua hal tersebut merupakan variabel perancu yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya oleh peneliti. Peneliti berusaha mengkondisikan responden dalam keadaan rileks saat mengikuti terapi relaksasi benson dan pada saat dilakukan pengukuran tekanan darah. Tekanan darah baik kelompok intervensi maupun kontrol naik turun, hal itu disebabkan karena banyak faktor, diantaranya lansia kesulitan tidur dan lansia mengatakan mengalami kecemasan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini yakni terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah lansia hipertensi baik tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari
2. Tidak ada perubahan tekanan darah sistolik dan ada perubahan tekanan darah diastolik

pada kelompok kontrol di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari.

3. Tidak terdapat perbedaan tekanan darah sistolik sebelum terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol dan terdapat perbedaan tekanan darah diastolik sebelum terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi dan kontrol di di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari.
4. Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik maupun diastolik sesudah terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari.

Saran

1. Bagi Institusi dan Profesi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi penatalaksanaan dalam bidang keperawatan geriatrik dalam menangani hipertensi pada lansia serta menjadi sumber informasi yang baik untuk terapi yang sesuai pada lansia hipertensi.

2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari

Terapi relaksasi benson sebaiknya dapat dijadikan sebagai alternatif penanganan hipertensi dari segi non farmakologi oleh tenaga kesehatan di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari untuk menangani hipertensi yang terjadi pada lansia.

3. Bagi Lansia

Terapi relaksasi benson dapat dijadikan terapi alternatif untuk mengontrol tekanan darah lansia dan terapi relaksasi benson ini sangat mudah

dan bisa dilakukan sendiri oleh lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Dapertemen Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta. Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. (2015). *Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara Tahun 2014*. Dinkes, Sulawesi Tenggara
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. (2016). *Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara Tahun 2015*. Dinkes, Sulawesi Tenggara
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Kemenkes, Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Kemenkes, Jakarta
- Maghfirah (2017). *Pengaruh terapi berkebun terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.Kendari
- Mahatidanar. A (2016). *Pengaruh terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Bandar Lampung
- Raihan.N.L dkk (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi primer pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas rumbai pesisir*. Jurnal Ilmu Keperawatan Vol.1 No.2 <https://jom.unri.ac.id>.
- Riyani.H. (2016). *Efektivitas relaksasi benson dan nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Gua Mabaji Gowa*. Skripsi. UIN Alauddin Makassar : Makassar
- Sartika.O.K. (2017) . *Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di PSTW unit budi luhur Yogyakarta*. Skripsi. Program studi ilmu keperawatan Universitas As'iyah Yogyakarta
- Salahuddin,Handayani.S. (2015). *Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia larasati Dusun Wiyoro Baturetno Bangutapan Bantul Yogyakarta*. Jurnal kesehatan "samodra ilmu" Vol.6 No. 2. id.portalgaruda.org.
- WHO (World Health Organization). (2013). *A Global Brief on Hypertension Silent Killer, Global Public Health Crisis*. Switzerland
- WHO (World Health Organization). (2014). *Global target 6:A 25% relative reduction in the prevalence blood pressure, according to national circumstances* Jenawa : World Health Organization.

