

## Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi

Roni Ferdi<sup>1</sup>, Rysha Charista<sup>2</sup>, Joni Siahaan<sup>3</sup>, dan M. Agung Akbar<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup> Program Studi D-III Keperawatan, STIKes Al-Ma'arif

<sup>3</sup> Program Studi S-1 Keperawatan, STIKes Mitra Keluarga

\*korespondensi: magungakbar24@gmail.com

**Abstrak:** Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Tujuan : Untuk mengetahui Asuhan Keperawatan Hipertensi dengan Edukasi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru Tahun 2022. Metode: Penulis menggunakan metode deskripsi, dengan pendekatan Studi Kasus penelitian, studi kasus ini dilaksanakan pada 2 Pasien Hipertensi. Data ini diperoleh dengan cara yaitu : wawancara, pemeriksaan, observasi aktivitas, memperoleh catatan. Hasil : Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari diagnosis: Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan Defisit Pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi tentang Relaksasi Benson. Dalam implementasi sebagian besar telah sesuai dengan rencana tindakan yang telah diterapkan dan masalah teratasi. Kesimpulan : Adanya penelitian tentang Hipertensi dengan edukasi Relaksasi Benson pada pasien dan keluarga lebih mengerti dan paham sangat di perlukan untuk keberhasilan asuhan keperawatan pada pasien dapat dilaksanakan dengan baik. Saran : Diharapkan pasien dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan Hipertensi lebih optimal.

**Kata Kunci :** Edukasi, Hipertensi, Relaksasi Benson, lansia.

**Abstract:** Hypertension is often referred to as the "silent killer". The number of people with hypertension continues to increase every year. One of the non-pharmacological therapies in lowering blood pressure is relaxation techniques. Objective : To find out Hypertension Nursing Care with Benson Relaxation Education to Lower Blood Pressure in the Elderly in the UPTD Tanjung Baru Health Center Work Area in 2022. Method : The author uses a description method, with a case study approach to research, this case study was carried out on 2 hypertension patients. This data was obtained by means of: interviews, examinations, observation of activities, obtaining notes. Results : After nursing actions for 3 days the diagnosis: Ineffective peripheral perfusion is associated with increased blood pressure and Knowledge Deficit is associated with less exposure to information about Benson Relaxation. Most of the implementation has been in accordance with the action plan that has been implemented and the problem has been resolved. Conclusion : The existence of research on Hypertension with Benson Relaxation education in patients and their families better understand and understand it is very necessary for the success of nursing care in patients to be carried out properly. Suggestion : It is expected that patients can increase their knowledge about hypertension health more optimally.

**Keywords:** Education, Hypertension, Benson Relaxation, elderly.

### PENDAHULUAN

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap

tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. (Kemenkes RI, 2019).

Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar

63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Berdasarkan data tahun 2018 pada provinsi sumatera selatan terdapat 21.928 kasus,. (Kemenkes RI, 2019)

Berdasarkan data sekunder kunjungan pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Tanjung Baru pada tahun 2019 sebanyak 146 Jiwa, Pada Tahun 2020 sebanyak 151 Jiwa dan Pada Tahun 2021 sebanyak 176 Jiwa, sedangkan jumlah pasien Hipertensi pada bulan januari 2022 di Puskesmas Tanjung Baru sebanyak 44 jiwa, dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 20 jiwa dan perempuan sebanyak 24 orang (Puskesmas Tanjung Baru, 2020)

Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Akbar, 2019; Suiroka, 2012)

Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan. Relaksasi benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau faith factor. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan

berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati & Kosasih, 2015)

Peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan membantu penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada tingkat normal dan meningkatkan kualitas kehidupan secara maksimal dengan cara memberi intervensi asuhan keperawatan sehingga dapat memperbaiki kondisi kesehatan penderita (Isnainy et al., 2021).

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi”.

## METODE

Jenis studi kasus ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah penelitian yang dilakukan dengan meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal dengan pokok atau sekelompok penduduk yang terkena suatu masalah studi kasus ini bertujuan menganalisis setelah dilakukan edukasi Relaksasi Benson pada pasien Hipertensi.

Subjek dalam studi kasus ini adalah pasien hipertensi, adapun sampel penelitian yang diteliti berjumlah dua pasien dengan kasus I berinisial Ny.Z yang berusia 53 tahun dan pasien kedua dengan inisial Ny.R yang berusia 57 tahun, dengan tujuan membandingkan masalah keperawatan

Hipertensi. Asuhan keperawatan dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru Kabupaten OKU. Asuhan ini dilakukan dimulai dari kegiatan penyusunan proposal, pengumpulan data, dilanjutkan dengan pengolahan hasil serta penulisan laporan. Penelitian dilakukan dari Februari s/d Maret Tahun 2022. Sedangkan proses pengambilan asuhan keperawatan dari tanggal 15-17 Juni 2022.

Prosedur penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dari pihak Puskesmas lalu Menjelaskan maksud, tujuan, dan waktu penelitian perawat atau penanggung jawab ditempat penelitian dan meminta persetujuan subyek dalam penelitian, Mengidentifikasi atau mendiskusikan dengan subyek mengenai terapi yang akan digunakan dalam melakukan edukasi relaksasi benson pada pasien Hipertensi, Melakukan pengkajian awal sebelum melakukan edukasi relaksasi benson pada pasien Hipertensi, Melakukan intervensi edukasi relaksasi benson pada pasien Hipertensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah memberikan asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi pada Ny.Z dan Ny.R yang dilakukan pada tanggal 15-17 Juni 2022. Proses keperawatan mulai dari pengkajian, penentuan diagnose keperawatan, perencanaan, intervensi dan evaluasi.

### **Pengkajian**

Pengkajian dilakukan pada tanggal 15 Juni 2022. Hasil pengkajian didapatkan Ny.Z Klien mengeluh nyeri tengkuk kepala, klien mengatakan tidak tahu bagaimana cara untuk

menurunkan tekanan darah, gejala yang dirasakan klien mengatakan sering terasa nyeri dibagian tengkuk kepala. Hasil pemeriksaan fisik diperoleh data subjektif klien mengatakan pusing, lemah, klien mengatakan tidak tahu bagaimana cara untuk menurunkan tekanan darah. Sedangkan data objektifnya keadaan umum lemah, Klien tampak pucat, CRT >3 detik, TD : 170/90mmHg, N: 86x/menit, RR : 16 x/menit, Suhu : 370 C.

Pengkajian dilakukan pada tanggal 15 Juni 2022. Hasil pengkajian didapatkan Ny.R Klien mengeluh nyeri tengkuk kepala, klien mengatakan tidak tahu bagaimana cara untuk menurunkan tekanan darah, gejala yang dirasakan klien mengatakan sering terasa nyeri dibagian tengkuk kepala. Hasil pemeriksaan fisik diperoleh data subjektif klien mengatakan pusing, mudah lelah lemah, klien mengatakan tidak tahu bagaimana cara untuk menurunkan tekanan darah. Sedangkan data objektifnya keadaan umum lemah, Klien tampak pucat, CRT >3 detik, TD : 160/90mmHg, N: 86x/menit, RR : 16 x/menit, Suhu : 370 C.

Tanda dan gejala pada hipertensi dibedakan menjadi 2 yaitu Tidak ada gejala yang spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan arteri oleh dokter yang memeriksa. Hal ini berarti hipertensi arterial tidak akan pernah terdiagnosa jika tekanan arteri tidak terukur (Nururrif & Kusuma, 2015). Gejala yang lazim Sering dikatakan bahwa gelaja terlazim yang menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Dalam kenyataan ini merupakan gejala

terlazim yang mengenai kebanyakan pasien yang mencari pertolongan medis (Nurrarif & Kusuma, 2015). Beberapa pasien yang menderita hipertensi yaitu Mengeluh sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, gelisah, mual, muntah, epistaksis, pesadaran menurun. Berdasarkan teori keluhan utama pada saat dilakukan pengkajian menurut penulis tidak ada kesenjangan antara teori dan kasus nyata (Akbar & Utami, 2021).

Berdasarkan asumsi peneliti terdapat kesamaan bahwa pasien sebelumnya juga memiliki riwayat hipertensi. Hasil pengkajian dari Ny.Z dan Ny. R klien mengeluh kepala pusing dan mudah kelelahan serta tidak mengetahui cara untuk menurunkan hipertensi sehingga membutuhkan Edukasi Relaksasi Benson sehingga dapat meningkatkan pengetahuan klien tentang cara menurunkan tekanan darah.

### **Diagnosis Keperawatan**

Diagnosa yang mungkin timbul pada pasien dengan hipertensi yaitu sebagai berikut (Nurhidayat, 2015) : Resiko terhadap penurunan curah jantung berhubungan dengan peningkatan afterload, vasokonstriksi, iskemia miokard, hipertropi ventricular, Nyeri (sakit kepala) berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral, Potensial perubahan perfusi jaringan : serebral, ginjal, jantung berhubungan dengan gangguan sirkulasi, Kurangnya pengetahuan berhubungan dengan kurangnya informasi tentang proses penyakit dan perawatan diri.

Diagnosis keperawatan yang muncul pada Ny.Z dan Ny.A yaitu diagnosa yang diangkat Perfusi perifer

tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi tentang relaksasi benson (PPNI, 2017).

Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi. Sehingga pengetahuan serta sikap tentang hipertensi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dimiliki, agar bisa menanggulangi penyakit hipertensi itu sendiri (Dewi, 2010 dalam Ilmi & Royani, 2018)

### **Intervensi Keperawatan**

Intervensi keperawatan pada studi kasus ini yang berfokus baik pada kasus I maupun kasus II pada diagnose Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah memiliki tujuan Setelah dilakukan tindakan terapi bekam selama 3x1 jam diharapkan dengan kriteria hasil :Nyeri kepala menurun (5), Tekanan darah sistolik membaik (5), Tekanan darah diastolic membaik (5) dengan intervensi Identifikasi tingkat stress,

Lakukan reduksi ansietas (Berikan edukasi relaksasi benson), Gunakan metode untuk meningkatkan kenyamanan dan ketenangan spiritual, Ajarkan teknik menurunkan stress. Sedangkan pada diagnose deficit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi tentang relaksasi benson memiliki tujuan Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan pasien dapat meningkatkan pengetahuan dengan, kriteria hasil : klien dapat menyebutkan apa itu

hipertensi, klien dapat menyebutkan apa itu relaksasi benson dengan intervensi Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, Sediakan materi pendidikan dan kesehatan, berikan edukasi relaksasi benson.

Peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan membantu penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada tingkat normal dan meningkatkan kualitas kehidupan secara maksimal dengan cara memberi intervensi asuhan keperawatan sehingga dapat memperbaiki kondisi kesehatan penderita (Isnainy et al., 2021).

Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Suiraoka, 2012).

### Implementasi Keperawatan

Implementasi pada diagnosa keperawatan pertama Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi tentang relaksasi benson (PPNI, 2017) Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu relaksasi benson.

Relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan. Relaksasi benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah

dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau faith factor. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati & Kosasih, 2015).

### Evaluasi Keperawatan

Proses pernafasan pada relaksasi Benson merupakan proses masuknya O<sub>2</sub> melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan diproses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan O<sub>2</sub>. Apabila O<sub>2</sub> dalam untuk tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin ReleasingFactor (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar di bawah otak juga menghasilkan endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya enkephalin dan  $\beta$  endorphin dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman

(Taylor, 2001 dalam Aryana & Novitasari, 2013)

Evaluasi keperawatan pada kasus hipertensi dengan intervensi terapi relaksasi benson menurunkan tekanan darah di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru pada penilaian Masalah sudah teratasi dan perencanaan Intervensi di hentikan dengan edukasi.

## KESIMPULAN

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan hipertensi dengan edukasi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru Kabupaten OKU Tahun 2022.

Pengkajian yang penulis temukan pada Ny. Z dan Ny. R adalah di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru, Ny. Z dengan keluhan nyeri kepala tengkuk klien tampak memegangi kepala Mengobservasi Tanda –Tanda Vital : Pada Ny. Z Tekanan Darah : 170/90 mmHg, Pols : 86x/m, RR: 16 x/m, Temp: 37,00C dengan skala nyeri 4. Sedangkan Ny. R dengan keluhan nyeri kepala di bagian belakang dan leher belakang Tekanan Darah : 160/90 mmHg, Pols : 80 x/m, RR: 16 x/m, Temp: 37,00C dengan skala nyeri 4.

Diagnosa yang muncul pada saat pengkajian pada Ny.Z yaitu Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi tentang relaksasi benson pada saat pengkajian pada Ny. R ada 1 yaitu Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah.

Intervensi pada proses keperawatan yang muncul penerapan terapi relaksasi benson. Implementasi penulis melakukan semua perencanaan keperawatan yang telah dibuat dengan menerapkan Memberi edukasi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah.

Evaluasi pelaksanaan dilakukan edukasi relaksasi benson dengan diagnosa keperawatan Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah yang telah dilaksanakan pada Ny. Z dan Ny. R masalah teratasi sampai dengan hari ke 3. Bagi Perawat Agar kita dapat memberikan pelayanan yang sebaik-baiknya dan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan diharapkan hendaknya selalu memperhatikan aspek manusia baik dari aspek biologis, psikologis, sosial dan spiritual khususnya pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryana, K. O., & Novitasari, D. (2013). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 186-195.
- Akbar, M. A., & Utami, L. N. (2021). Penerapan Terapi Zikir Pada Pasien Gastritis Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri. *Lentera Perawat*, 2(2), 33-39.
- Akbar, M. A. (2019). Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas. Yogyakarta: Deepublish.
- Hudanuraf, A., & Kusuma, H. (2013). Aplikasi asuhan keperawatan

- berdasarkan diagnosis medis dan NANDA NIC-NOC Jilid 1. Jakarta: EGC.
- Ilmi, & Royani. (2018). Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Video Di Desa Suradita Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 2(2), 137-144.
- Isnainy, U. C. A. S., Wahyuni, M. S., & Hermawan, D. (2021). Pemberian rebusan daun seledri untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi di kecamatan sekampung mudik desa brawijaya. *Jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat (PKM)*, 4(4), 814-818
- Kemenkes RI. (2019). Laporan Provinsi Sumsel Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI
- Nurrarif, a. h., & kusuma, h. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa medis dan Nanda Nic-Noc. jogjakarta: Mediaction Publishing Jogjakarta.
- PPNI, (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. jakarta selatan: dewan pengurus pusat PPNI.
- PPNI, (2017). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. jakarta selatan: dewan pengurus pusat PPNI.
- PPNI, (2017). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. jakarta selatan: dewan pengurus pusat PPNI.
- Puskesmas Tanjung Baru. (2020). Profil Puskesmas Tanjung Baru. Baturaja: Puskesmas Tanjung Baru.
- Solehati, S., & Kosasih, C. (2015). Konsep & Aplikasi Relaksasi . Bandung: Refika Aditama.
- Suiraka, I. (2012). Penyakit Degeneratif : Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko9 Penyakit Degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika.