

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Jatibening Tahun 2021

Abdul Khamid

Program Studi Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara, Indonesia
khamid251070@gmail.com

Info Artikel	ABSTRACT
<i>Article history:</i> Dikirim 24 Mei, 2021 Direvisi 17 Juli, 2021 Diterima 19 Agustus, 2021	WHO (World Health Organization) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah adanya pengaruh pemberian relaksasi benson terhadap hipertensi pada lansia di Puskesmas Jatibening. Metode dari penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode pre test dan post test dengan menggunakan teknik pengambilan sampel Accidental sampling. Sampel yang digunakan yang digunakan dalam jurnal ini adalah 30 responden. Hasil dari penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi Relaksasi Benson terhadap penurunan Hipertensi pada lansia di Puskesmas Jatibening pada tahun 2021.
<i>Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Benson, Lansia</i>	
<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: center;"></div>	
Corresponding Author: Nama : Abdul Khamid Address : Jl. Swadaya No.19, Jatibening, Kec. Pondokgede Kota Bekasi, Jawa Barat 17412, Indonesia Email : khamid251070@gmail.com	

1. PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua suatu proses yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, social, ekonomi, psikologis. Menurut Effendi dan Makfudli (2009) yang menjelaskan bahwa lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang usianya 65 tahun ke atas, sedangkan menurut Maryam (2008) lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.

Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah tinggi dengan sistoliknya diatas 140 mmHg dan diastoliknya diatas 90 mmHg. Sedangkan, pada lansia bisa dikatakan Hipertensi apabila tekanan darah melebihi 160/90 mmHg. Hipertensi juga disebut sebagai pembunuh diam- diam (*silent killer*) karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap Hipertensi.

WHO (World Health Organization) menyebutkan bahwa hipertensimenyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi

penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016 (Anitasari, 2019). WHO (*World Health Organization*) dan ISHWG (*International Society Of Hypertension Working Group*) pada tahun 2017.

Berdasarkan diagnosa oleh tenaga kesehatan prevalensi hipertensi di kepulauan seribu (8,8%), Jakarta Selatan (11,1%), Jakarta Timur (9,2%), Jakarta Pusat (12,6%), Jakarta Barat (8,9%), dan Jakarta Utara (10,4%). Di provinsi DKI Jakarta dilihat dari hasil profil angka kejadian hipertensi mencapai 5500 kasus (Dinkes DKI, 2017). Berdasarkan data Dinkes Bekasi (2019) didapatkan jumlah kasus hipertensi setiap tahun mengalami peningkatan yaitu pada tahun 2017 sebanyak 203.901 kasus, pada tahun 2018 sebanyak 205.401 kasus dan pada tahun 2019 meningkat menjadi 216.212 kasus. Prevalensi kejadian hipertensi tahun 2018 menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dari tahun 2013 sebesar 34,1% pada penduduk berusia 18 tahun ke atas. Prevelensi hipertensi pada kelompok umur lansia kelompok umur 65-74 tahun sebesar 63,2%, kelompok umur 75 keatas tahun 69,5% (Risksedas, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Jatibening jumlah pasien lansia yang menderita Hipertensi pada bulan Mei sebanyak 244 pasien, bulan Juni sebanyak 217, bulan Juli sebanyak 112 pasien. Jadi dapat disimpulkan data pasien lansia penderita Hipertensi dari bulan Mei sampai bulan Juli sebanyak 573 pasien.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode pre test dan post test. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pre-test (observasi awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah diberikan intervensi, dan kemudian dilakukan post-test (observasi akhir). Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental sampling*. Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel yang diteliti sebanyak 30 responden. Instrumen penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh terhadap hipertensi di Puskesmas Jatibening sebelum dan sesudah intervensi pemberian *terapi Relaksasi Benson* dilakukan.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hipertensi Setelah dilakukan terapi Relaksasi Benson di Puskesmas Jatibening

Variabel	Frekuensi	%
Turun	28	93.3
Tidak Turun	2	6.7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 30 responden Hasil penelitian menunjukkan bahwa Distribusi frekuensi hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi benson mengalami penurunan adalah sebanyak 28 orang (93,3%), dan rata-rata pasien yang tidak mengalami penurunan sebanyak 2 orang (6,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Terapi Relaksasi Benson setelah dilakukan intervensi di Puskesmas Jatibening

Variabel	Frekuensi	%
Berpengaruh	28	93.3
Tidak Berpengaruh	2	6.7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 30 responden Hasil penelitian menunjukkan bahwa Distribusi frekuensi terapi relaksasi benson setelah dilakukan intervensi , berpengaruh sebanyak 28 orang (93,3%), dan rata-rata pasien yang tidak berpengaruh sebanyak 2 orang (6,7%).

Tabel 3. Rata-rata Hipertensi sebelum Pemberian Relaksasi Benson di Puskesmas Jatibening

Variabel	Frekuensi	%
Hipertensi Ringan	4	13.3
Hipertensi Sedang	15	50
Hipertensi Berat	11	36.7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa terdapat 30 responden didapatkan rata-rata Tekanan Darah pasien sebelum pemberian Relaksasi Benson adalah sebanyak 4 responden (13,3%)

mempunyai Tekanan Darah Ringan, 11 responden (50%) mempunyai Tekanan Darah Sedang, dan 11 responden (36,7%) mempunyai Tekanan Darah Berat.

Tabel 4. Rata-rata Hipertensi sesudah Pemberian Terapi Benson di Puskesmas Jatibening

Variabel	Frekuensi	%
Tekanan Darah Normal	10	33.3
Hipertensi Ringan	17	56.7
Hipertensi Sedang	3	10
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 30 orang responden didapatkan rata-rata Tekanan Darah pasien setelah pemberian Relaksasi Benson adalah sebanyak 10 responden (33,3%) mempunyai tekanan darah normal, sebanyak 17 responden (56,7%) mempunyai tekanan darah ringan, dan 3 responden (10%) mempunyai tekanan darah sedang.

Tabel 5. Pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson terhadap Hipertensi pada lansia

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Asymp.Sig. (2-tailed)
Pre Test	1.77	30	0.679	0.000
Post Test	3.23		0.626	

Berdasarkan hasil Analisis Bivariat menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai rata pretest 1,77 dan nilai rata-rata post test 3,23 dengan nilai Asymp. Sig (2- tailed) adalah 0,000 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi relaksasi benson terhadap hipertensi pada lansia.

4. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian jurnal kuantitatif dengan metode pre test dan post test. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pre-test (observasi awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah diberikan intervensi, dan kemudian dilakukan post-test (observasi akhir). Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental sampling*. Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel yang diteliti sebanyak 30 responden. Hasil dari penelitian menemukan adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap hipertensi pada lansia. tekanan darah hipertensi pada lansia.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Puskesmas Jatibening.

ACKNOWLEDGMENT

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah mengikuti studi ini dan terima kasih kepada STIKes Abdi Nusantara yang telah memberikan dana.

REFERENCES

- Adhania, C., Wiwaha, G., & Fianza, P. (2016). *Prevalensi Penyakit Tidak Menular pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama di Kota Bandung Tahun 2013-2015*. 3(38), 204–211.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*,
- Bejo. (2017). *Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi*, 83–92.
- Benson, H. (1998). *Timeless Healing (Penyembuhan Sepanjang Masa) Kekuatan dan Biologi Keyakinan*. Batam: Interaksara.
- Cahyono, Suharjo. (2014). *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Jakarta
- Kanisius Dinkes DKI. (2017). *Profil Dinas Kesehatan DKI Jakarta*. Jakarta: Dinkes Effendi & Makfudli. 2009. *Proses Menua*. Jakarta: EKG.

- Fikri, M. K. (2018). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja*
- Hastuti, dkk. (2015). Penurunan Tekanan Darah Dengan Menggunakan Teknik Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bendasari Kabupaten Sukoharjo. <https://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Diakses pada tanggal 29 Januari 2020
- Kartikawati. (2014). Prevalensi dan Determinan Hipertensi pada Pasien Puskesmas di Jakarta Utara Tahun 2007, Skripsi, Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Departemen Epidemiologi Universitas Indonesia, Depok.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Lestari, I. G. & Isnaini, N. (2018). *Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi*. 02(11), 7–18.
- Margowati, S., Priyanto, S., & Wiharyani, M. (2016). *efektivitas penggunaan rebusan daun alpukat dengan daun salam dalam penurunan tekanan darah pada lansia*. *Universty Research Coloquium*, 234–248.
- Maryam, Siti dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktavia, I. E., Junaid, & Ainurafiq. (2017). *Pengaruh pemberian rebusan daun seledri (apium graveolens) terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas puuwatu kota WHO*. High Blood Pressure: Global and Regional Overview [Internet]. World Health Organization; 2013
- WHO. (2011). *Pelatihan Kelompok Peduli Hipertensi sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Rajamandala Kulon Bandung Barat*. *Journal Pengabdian kepada masyarakat- Indonesia Journal Of Community Engagement* 2018. 4(1), 65–71 *kendari tahun 2016*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1– 12.
- Prasetyo, W., Nancye, P.M., & Sitorus, R. P. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34- 42. <https://doi.org/10.47560/Kep.v8 i2.127>
- Riskesdas. (2018). *Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- South, M. (2014). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan kaawat kabupaten minahasa utara 2014'. *Jurnal Keperawatan (e- Kp)*, Vol.2 (1): 1-10.
- Tahun, Omega DR. 2017. *Statistic untuk Ilmu Kesehatan, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta, Wahana Resolusi.