

Penerapan Terapi Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Oleh
Tri Febrianti
Dosen DIII Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya
Email : aquariusfebrianti@yahoo.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit darah tinggi, suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degenerative, hingga kemudian kematian. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku, artikel ilmiah terpublikasi . Salah satunya yang digunakan adalah dengan melakukan pencarian melalui database elektronik *google scholar* dari tahun 2014-2020 dicari dengan melakukan pencarian kombinasi dari kata kunci Teknik relaksasi benson, menurunkan tekanan darah, hipertensi. Tujuan dari 5 artikel penelitian ini didapatkan bahwa Terapi teknik relaksasi benson merupakan terapi relaksasi dengan upaya mengurangi ketegangan sehingga orang yang mengalami stress mampu beradaptasi dan mengendalikan stress yang dialami. Terapi ini dilakukan dengan teknik nafas dalam dan spiritual (keagamaan) serta keyakinan pasien untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Teknik relaksasi benson, menurunkan tekanan darah, hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a high blood pressure disease, a chronic condition characterized by increased blood pressure on the walls of the arteries. This situation causes the heart to work harder to circulate blood throughout the body through the blood vessels. This can interfere with blood flow, damage blood vessels, even cause degenerative diseases, and then death. This study uses a literature study method using literature sources in the form of books, published scientific articles. One of the methods used is to search through the Google Scholar electronic database from 2014-2020, search for a combination of the keywords Benson relaxation technique, lowering blood pressure, hypertension. The purpose of these 5 research articles found that the Benson relaxation technique therapy is a relaxation therapy with an effort to reduce tension so that people who experience stress are able to adapt and control the stress experienced. This therapy is carried out by using deep breathing and spiritual (religious) techniques as well as the patient's belief to lower blood pressure.

.Keywords: Benson relaxation technique, lowering blood pressure, hypertension.

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gaya hidup modern yang saat ini dianut oleh manusia cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instant. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktifitas fisik dan gemar mengonsumsi makanan yang instant, yang memiliki kandungan natrium yang tinggi. Selain itu, gaya modern tidak jarang membuat manusia tertekan dengan segala rutinitas harian sehingga dapat menimbulkan stress, kebiasaan merokok, serta kebiasaan mengonsumsi alkohol dan kafein yang berlebihan. Tanpa disadari oleh manusia hal-hal tersebut dapat memicu timbulnya berbagai penyakit, termasuk hipertensi. (Ratnawati dalam Ahmad, 2019). Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degenerative, hingga kemudian kematian (Nur, 2017).

World Health Organization (2018) dalam *Global Status Report on Noncommunicable Diseases* melaporkan bahwa 2.700 orang memiliki penderita hipertensi di negara berkembang dan negara maju memiliki 1.800 orang penderita hipertensi. (Ratnawati dkk, 2017)

Riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia

mencapai 34.010 orang (Riskesdas, 2018). Hal ini menunjukkan hipertensi menjadi salah satu penyakit yang patut menjadi perhatian tenaga kesehatan dalam hal pencegahan tersier agar kondisi hipertensi tidak kambuh lagi. (Tiurmaida dkk, 2019)

Berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Palembang, angka kejadian penyakit hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2014 sebanyak 79,287 orang dan pada tahun 2015 sebanyak 79,699 orang penderita hipertensi. (Dinkes Sumsel, 2017)

Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah, yang mengakibatkan makin tingginya tekanan darah. Oleh sebab itu, pengobatan dini pada hipertensi sangatlah penting, karena dapat mencegah terjadinya komplikasi pada beberapa organ tubuh, seperti : jantung, ginjal, dan otak. Penyelidik epidemiologis membuktikan bahwa tingginya tekanan darah berhubungan erat dengan morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler. (Arif Mutaqqin, 2012)

Penyakit hipertensi ini dapat dikontrol dan dapat diobati dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis merupakan pengobatan dengan menggunakan obat – obatan yang dapat membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah seperti obat golongan anti hipertensi seperti *diuretik, betabloker dan vasodilator*. Terapi non farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi seperti terapi murottal al-quran, terapi dzikir, terapi menggunakan aroma

mawar, dan terapi relaksasi nafas dalam. (Ratnawati dalam Ahmad, 2019).

Terapi Teknik Relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi dengan upaya mengurangi ketegangan sehingga orang yang mengalami stress mampu beradaptasi dan mengendalikan stress yang dialami. Terapi ini dilakukan dengan teknik nafas dalam dan spiritual (keagamaan) serta keyakinan pasien untuk menurunkan tekanan darah. Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama ke perifer, sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stress sebagai pemicu terjadinya hipertensi. (Ratnawati dalam Ahmad, 2019).

Hipertensi yang dikenal sebagai *the silent killer* merupakan salah satu faktor resiko utama terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke yang merupakan penyebab kematian tertinggi di dunia saat ini. Komplikasi akibat hipertensi bukan hanya terjadi secara akut yang membutuhkan penanganan segera. Krisis hipertensi terbagi dua, yakni, hipertensi emergensi dan urgensi dapat menyebabkan kematian jika tidak ditolong segera, hipertensi dikatakan kasus emergency atau gawat darurat. (Nurkhalis, 2019).

Berdasarkan penelitian diatas, penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana aplikasi terapi teknik relaksasi

benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.2. Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Memperoleh gambaran dalam penerapan terapi teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penelitian / artikel dalam penerapan terapi teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.
- b. Menganalisis hasil penelitian dalam penerapan terapi teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.
- c. Dirumuskannya rekomendasi hasil penelitian tentang dalam penerapan terapi teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

- a. Bagi Rumah Sakit, hasil penelitian ini sebagai Dasar Pengembangan Standar / Pedoman Pengembangan pemberian terapi teknik relaksasi benson terhadap pasien hipertensi.
- b. Pedoman Kerja bagi Perawat dalam melaksanakan implementasi Teknik Relaksasi Benson

1.3.2 Secara keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

- a. Evidance Base Nursing Practice implementasi Teknik Relaksasi Benson Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- b. Data dasar bagi pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan metode Teknik Relaksasi Benson atau
- c. Implementasi keperawatan lainnya dalam peningkatan

kemampuan Teknik Relaksasi Benson.

II. METODE PENELITIAN

Tabel 2.1 Analisa Data dan Penyajian Hasil Penelitian

Sumber Artikel	Peneliti dan judul penelitian	Tujuan penelitian	Design	Sampling	Hasil Penelitian	Simpulan dan saran
Google Scholar (2015-2019)	Tiurmaida, et al (2019) Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Menganalisa adanya pengaruh terapi teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.	Quasy exsperiment design dengan rancangan two group pretest posttest with control design.	16 responden	Hasil penelitian yang didapat sebagian besar responden sebelum dilakukan terapi benson pada tekanan sistolik 140.50 dengan standar deviasi 7.982 sedangkan tekanan diastolik 87.00 dengan standar deviasi 8.718. Sesudah dilakukan terapi benson sebagian responden pada tekanan sistolik 131.50 dengan standar deviasi 6.047 sedangkan tekanan darah diastolik 78.63 dengan standar deviasi 3.739 hasil ini	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada pengaruh terapi relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah jika rutin dilakukan sesuai prosedur. Disarankan melalui kepala puskesmas untuk dapat menjadikan terapi ini sebagai terapi alternatif utama dalam menurunkan tekanan darah, dengan durasi 2x dalam sehari selama 10 – 20 menit yang

					menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi.	signifikan menurunkan tekanan darah sistole dan diastole.
Google Scholar (2015-2019)	Tating, et al (2019) Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Menganalisa adanya pengaruh terapi teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.	Quasy eksperimental design one group pretest-posttest design.	32 responden	Hasil penelitian yang didapat sebagian besar responden sebelum dilakukan terapi benson pada tekanan sistolik adalah 163.12 mmHg dengan standar deviasi 9.92 sedangkan tekanan diastoliknya 93.28 mmHg dengan standar deviasi 7,27 Sesudah dilakukan terapi benson sebagian responden pada tekanan sistolik 150.47	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada tekanan darah sistolik sebelum teknik relaksasi Benson yang terbanyak yaitu 160 mmHg (28,125%) diastolik 90 mmHg (56,25%) setelah di lakukan teknik relaksasi Benson tekanan darah sistolik terbanyak yaitu 150 mmHg (28,125%), diastolik 90 mmHg (43,75%). Terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi ($p\ value < 0.05$).
Google Scholar (2015-2019)	Ratnawati, et al (2019) Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan	Menganalisa adanya pengaruh terapi pijat refleksi teknik relaksasi benson terhadap penurunan	Quasy experiment dengan rancangan pre-test dan post-test nonequivalent control group.	48 Responden	Berdasarkan pengaruh hasil penelitian yang didapat sebagian besar responden terapi pijat refleksi dan terapi Benson terhadap penurunan	Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang efektivitas terapi pijat refleksi dan terapi Benson ada

	Darah Pada Penderita Hipertensi.	tekanan darah pada pasien hipertensi.			tekanan darah menggunakan uji <i>wilcoxon</i> dengan derajat kemaknaan sebesar $\alpha=5\%$ didapatkan <i>p</i> Value 0.00 maka H_0 ditolak dan uji analisa perbedaan efektivitas antara terapi pijat refleksi dan terapi Benson menggunakan uji <i>mann withney</i> dengan derajat kemaknaan sebesar $\alpha=5\%$ didapatkan <i>p</i> Value tekanan darah sistolik 0.330 dan tekanan darah diastolic 0.885 maka H_0 diterima dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi pijat refleksi dan terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah, dan tidak ada perbedaan efektivitas antara terapi pijat refleksi dan terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.	pengaruhnya terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
Google Scholar (2015-2019)	Sukarmin, et al (2015) Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Menganalisa adanya pengaruh terapi teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.	Eksperimendengan pre and post with control group.	15 Responden	Berdasarkan pengaruh hasil penelitian yang didapat sebagian besar responden menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan benson relaksasi terhadap tekanan darah	Berdasarkan penelitian ini rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi terdapat perbedaan yang signifikan.

					<p>sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi (p: 0,027 untuk sistolik dan 0,041 untuk diastolik). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik (p: 0,69 untuk sistolik dan p:0126 untuk diastolik). Penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik yang tidak signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (p: 0,511 untuk tekanan sistolik dan p: 0,426 untuk diastolik).</p>	<p>Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan. Perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.</p>
<p>Google Scholar (2015-2019)</p>	<p>Darmawan, et al (2015) Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi</p>	<p>Menganalisa adanya pengaruh terapi teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.</p>	<p>Quasy experiment dengan one-group pretest-posttest.</p>	<p>30 Responden</p>	<p>Berdasarkan pengaruh hasil penelitian yang didapat sebagian besar responden rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi sebelum diberikan relaksasi benson adalah 143,45 mmHg dan tekanan darah diastoliknya adalah sebesar 87,67 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson dengan nilai p=0.000 dimana terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan</p>

					<p>pasien hipertensi sesudah diberikan relaksasi benson adalah sebesar 133,67 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastoliknya 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.</p>	<p>diastolik pada pasien hipertensi yang diberikan relaksasi benson. Rata-rata tekanan darah sistolik turun sebesar 9,89 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata turun sebesar 5,34 mmHg dengan pemberian relaksasi benson selama 20 menit.</p>
--	--	--	--	--	---	--

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian studi literatur ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 5 artikel/ hasil penelitian yang relevan dengan topik/masalah Terapi Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.

Artikel 1 hasil penelitian Tiurmaida, et al (2019) rerata tekanan darah kelompok kontrol: pretest sistolik 162.13 dan diastolik 112.88, sedangkan *posttest* sistolik 140.50 dan diastolik 87.00. Kelompok intervensi: pre test sistolik 163.50 dan diastolik 113.50, sedangkan post test sistolik 131.50 dan diastolik 78.63. Terdapat pengaruh

teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah penderita Hipertensi dengan *p value* kelompok kontrol 0.026 dan kelompok intervensi 0.023.

Artikel 2 hasil penelitian Tating, et al (2019) ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi Benson dari 163,12 menjadi 150,47, sedangkan rata-rata tekanan darah diastoliksebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi Benson dari 93,28 menjadi 87,19. Rata-rata tekanan darah sistolik turun 12,66 mmHg dan tekanan darah diastolik turun 6,09 mmHg.

Artikel 3 hasil penelitian Ratnawati, et al (2019) berdasarkan

hasil uji analisa pengaruh terapi pijat refleksi dan terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah menggunakan uji *wilcoxon* dengan derajat kemaknaan sebesar $\alpha=5\%$ didapatkan *p*Value 0.00 maka H_0 ditolak dan uji analisa perbedaan efektivitas antara terapi pijat refleksi dan terapi Benson menggunakan uji mann withney dengan derajat kemaknaan sebesar $\alpha=5\%$ didapatkan *p*Value tekanan darah sistolik 0.330 dan tekanan darah diastolic 0.885 maka H_0 diterima dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi pijat refleksi dan terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah, dan tidak ada perbedaan efektivitas antara terapi pijat refleksi dan terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Artikel 4 penelitian Sukarmin, et al (2015) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan benson relaksasi terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi (*p*: 0,027 untuk sistolik dan 0,041 untuk diastolik). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik (*p*: 0,69 untuk sistolik dan *p*:0126 untuk diastolik). Penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik yang tidak signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (*p*: 0,511 untuk tekanan sistolik dan *p*: 0,426 untuk diastolik).

Artikel 5 hasil penelitian Darmawan, et al (2015) ini didapatkan responden yang berumur 18-30 tahun sebesar 7%, responden yang berumur 31-60 tahun sebesar 93% dan jumlah responden laki-laki sebesar 57% (17 orang) dan jumlah responden perempuan sebesar 43% (13 orang). Rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi sebelum diberikan relaksasi benson adalah 143,45 mmHg dan tekanan darah diastoliknya 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 diastoliknya adalah sebesar 82,33 mmHg.

3.2 Pembahasan

Pembahasan penelitian ini difokuskan pada hasil penelitian dari lima (5) artikel yang didapatkan bahwa intervensi yang diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu terapi teknik relaksasi benson. Terapi teknik relaksasi benson ini dapat mengurangi ketegangan sehingga orang yang mengalami stress mampu beradaptasi dan mengendalikan stress yang dialami. Terapi ini dilakukan dengan teknik nafas dalam dan spiritual (keagamaan) serta keyakinan pasien untuk menurunkan tekanan darah. Relaksasi benson ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan

peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama ke perifer, sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stress sebagai pemicu terjadinya hipertensi. (Ratnawati dalam Ahmad, 2019).

Hasil penelitian pembahasan menurut Tiurmaida, et al (2019) “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi yang dilaksanakan pada bulan Juli - September 2018 di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tapunali Utara” dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan relaksasi benson pada kelompok intervensi sebanyak 2 kali sehari selama \pm 10 menit pada pagi dan sore hari selama 7 hari pemberian, memberikan efek yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah. Terbukti dari 8 responden yang diintervensi, 6 responden yang berada pada hipertensi sedang (160-179 mmhg) mengalami penurunan tekanan darah menjadi normal tinggi (130-139 mmhg), dan 2 responden dengan hipertensi ringan (140-159 mmhg) mengalami penurunan tekanan darah menjadi normal (<130/85), sehingga berpengaruh dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dan selama responden mendapatkan terapi ini tidak ditemukan keluhan berupa pusing, mual, muntah ataupun efek samping lainnya.

Hasil penelitian pembahasan menurut Tating, et al (2019) “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi yang dilaksanakan pada bulan Juni – Juli 2018 di Posbindu Penyakit Tidak Menular Desa Linggajati Kabupaten Kuningan” dapat disimpulkan bahwa didapatkan penurunan tekanan darah sistolik dengan *p value* 0,000 (<0,05) dan penurunan tekanan darah diastolik dengan *p value* 0,000 (<0,05) yang berarti H_0 diterima yang artinya adanya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posbindu penyakit tidak menular Desa Linggajati Kabupaten Kuningan. Menurut (Price & Wilson, 2012) relaksasi Benson ini dapat menghasilkan frekuensi gelombang alpha sehingga menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin dan nasopinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah, menjadikan penurunan resistensi pembuluh darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah. Dengan adanya pemberian intervensi teknik relaksasi benson adalah salah satu cara penanggulangan alternatif non farmakologi untuk mengurangi atau mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian pembahasan menurut Ratnawati, et al (2019) yang berjudul “Efektivitas Terapi Pijat

Refleksi dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi dilaksanakan di Wilayah Pukesmas Hulonthalangi Kota Gorontalo” dapat disimpulkan bahwa tekanan sistolik p Value $0,000 < 0,005$ dan nilai tekanan darah diastolik p Value $0,000 < 0,005$. Tekanan darah sistolik p Value $0,480 > 0,005$ dan nilai tekanan darah diastolik p Value $0,632 > 0,005$. Tidak ada perbedaan efektivitas terapi pijat refleksi dan terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian pembahasan menurut Sukarmin, et al (2015) “Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi” yang dilaksanakan di Rumah Sakit Daerah Kudus” dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik yang cukup signifikan sebelum dan setelah benson relaksasi pada kelompok intervensi sementara pada kelompok kontrol menunjukkan tidak adanya perubahan tekanan darah yang cukup signifikan. Hasil pada kelompok intervensi (p : 0,027 untuk sistolik dan 0,041 untuk diastolik). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik (p : 0,69 untuk sistolik dan p :0126 untuk diastolik). Penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik yang tidak

signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (p : 0,511 untuk tekanan sistolik dan p : 0,426 untuk diastolik).

s Hasil penelitian pembahasan menurut Darmawan, et al (2015) yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi yang dilaksanakan pada bulan 10 – 24 Juni 2015 di Puskesmas Denpasar Timur II” dapat disimpulkan bahwa didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi sebelum diberikan relaksasi benson adalah 143,45 mmHg dan tekanan darah diastoliknya adalah sebesar 87,67 mmHg.

Setelah diberikan relaksasi benson hasil tekanan darahnya adalah 133,67 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 82,33 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Hal ini menunjukkan bahwa dilihat dari rata-rata tekanan darah, setelah diberikan relaksasi benson sudah dapat mencapai tujuan penatalaksanaan hipertensi, namun secara individu terdapat 9 orang yang masih mempunyai tekanan darah sistolik 140 mmHg keatas dan 4 orang yang memiliki tekanan darah diastolik 90 mmHg keatas.

Kesamaan dari 5 artikel ini bahwa terapi teknik relaksasi benson sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dan hasil yang didapatkan responden tekanan darah menurun setelah dilakukannya terapi tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian artikel diatas, peneliti merekomendasikan agar para peneliti yang akan datang untuk lebih banyak lagi menerapkan intervensi terapi teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa terapi teknik relaksasi benson ini efektif untuk menurunkan tekanan darah dan dapat dilakukan secara mandiri.

IV SIMPULAN DAN SARAN

4.1. Simpulan

- 4.1.1 Terdapat 5 artikel penelitian yang memiliki relevansi dengan implementasi terapi teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah.
- 4.1.2 Terapi teknik relaksasi benson mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- 4.1.3 Implementasi terapi teknik relaksasi benson yang diimplementasikan dalam artikel memiliki variasi dalam pelaksanaan tentang pengaruh terapi teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah.

4.2. Saran

- 4.2.1 Bagi fasilitas kesehatan
Peneliti berharap asuhan keperawatan dengan masalah menurunkan tekanan darah dengan penerapan terapi teknik relaksasi benson, serta diharapkan

dapat memberikan pendidikan dan pembinaan pada para penderita hipertensi tentang terapi teknik relaksasi benson.

4.2.2 Bagi pengembangan keilmuan

Penelitian ini dapat disosialisasikan menjadi masukan dalam pengembangan keilmun agar diperoleh gambaran implementasi terapi teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah.

4.2.3 Bagi peneliti lanjutan

Berdasarkan hasil penelitian agar peneliti yang akan datang untuk lebih banyak menerapkan implementasi terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andra & Yessi (2013). *Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Krisanty, dkk (2016). *Asuhan Keperawatan Gawat Darurat*. Jakarta : Trans Info Media.
- Muttaqin, Arif (2012). *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta : Salemba Medika
- Muttaqin, Arif (2012). *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Kardiovaskular* . Jakarta : Salemba Medika
- Musliha, (2010). *Keperawatan Gawat Darurat*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- NANDA. (2015-2017). *Diagnosis Keperawatan*. Jakarta : EGC

- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Jogjakarta : Nuha Medika
- Ratnawati & Ahmad Aswad (2019). Efektifitas Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal Vol 1, No 1, February 2019 hal. 33 – 40*, Gorontalo.
- Rahayu & Sri (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Hipertensi Terhadap Kejadian Berulang Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kampus Stikes YPIB Majalengka. Vol. 8 No. 16 Oktober 2019 hal.1-9*, Majalengka
- Simandalahi, dkk (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance : Kajian ilmiah Problema Kesehatan. Vol 4(3) Oktober 2019 hal.641-650*, Tapanuli Utara.
- Smeltzer, dkk (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. (Edisi 8 Volume 1)*. Jakarta : EGC
- Sukarmin & Rizka (2015). Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Vol 6(3) Agustus 2015 hal. 86-93*, Kudus.
- Tating, dkk (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Cirebon
- Wijaaningsih, Kartika Sari (2013). *Standar Asuhan Keperawatan*. Jakarta : TIM.