Vol 4 No.2 (2025) - Mei, pp 92-96 https://doi.org/10.59025/00nepz57

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Edukasi Hipertensi Dan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Dengan Teknik Relaksasi Benson

Senja Atika Sari, Nury Lutfiatil Fitri , Uswatun Hasanah, Sri Nurhayati
Universitas Dharma Wacana Metro, Indonesia

INFO ARTIKEL

Corresponding author email: senjahs@gmail.com

Diterbitkan secara online: 28/04/2025

***Keywords*:**

Hipertensi, Relaksasi, Benson, Relaksasi

ABSTRAK

Hipertensi adalah isu kesehatan masyarakat yang penting. Saat terjadinya hipertensi jarang menyebabkan gejala atau keberbatasan yang nyata pada kesehatan fungsional pasien. Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Penatalaksanaan hipertensi berfokus pada menurunkan tekanan darah kurang dari 140 mmHg sistolik dan 90 mmHg diastolik. Black dan Hawks mengungkapkan penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan nonfarmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah Pendidikan kesehatan, demonstrasi dan role play Relaksasi Benson. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Puskemsas Banjarsari Metro Utara. Hasil dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini seluruh peserta dapat menyerap informasi dengan baik yaitu 80% peserta dapat mempraktekan kembali senam hipertensi.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
Copyright@ Author (2025).

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah isu kesehatan masyarakat yang penting. Saat terjadinya hipertensi jarang menyebabkan gejala atau keberbatasan yang nyata pada kesehatan fungsional pasien. Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Laju aterosklerosis meningkat, meningkatkan resiko penyakit jantung koroner dan stroke. Beban kerja ventrikel kiri meningkat, menyebabkan hipertrofi ventrikel, yang kemudian meningkatkan resiko

penyakit jantung koroner, distritmia, dan gagal jantung. Sebagian besar kematian akibat hipertensi disebabkan oleh penyakit jantung koroner dan infark miokardium akut atau gagal jantung [2].

Penatalaksanaan hipertensi berfokus pada menurunkan tekanan darah kurang dari 140 mmHg sistolik dan 90 mmHg diastolik. Resiko komplikasi seperti gangguan kardiovaskular (penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke) atau penyakit ginjal akan menurun saat tekanan darah rata-rata kurang dari 140/90 mmHg [2]. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan nonfarmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi.

Macam-macam teknik relaksasi yang dapat dilakukan yaitu teknik relakasi nafas dalam, teknik relaksasi afirmasi, teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi benson [8]. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah [7].

Teknik relaksasi benson menggunakan prinsip teknik relaksasi untuk menurunkan tekanan darah. Respon relaksasi diperkirakan menghambat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat dan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang dikarakteristikkan dengan menurunnya otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu fungsi *neuroendokrin*. Agar memperoleh manfaat dari respons relaksasi, ketika melakukan teknik ini diperlukan lingkungan yang tenang, posisi yang nyaman [10].

Teknik relaksasi benson berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam, dengan menarik nafas dalam akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO_2) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia) [1].

Apabila oksigen dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghilangkan corticotropin releasing factor, sehingga kelenjar dibawah otak juga ikut terangsang untuk meningkatkan produksi *proopiod melanocothin* (POMC) dan terjadi peningkatan produksi *enkephalin* oleh *medulla adrenal*. Selain itu kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β endorphine sebagai neurotransmitter. Selama melakukan relaksasi benson terjadi pengaktifan saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi [5].

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah Pendidikan Kesehatan, demonstrasi dan role play. Pengabdian dilakukan dengan memberikan informasi tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan relaksasi benson. Masyarakat diberikan informasi tentang penyakit hipertensi dan cara melakukan relaksasi benson. Adapun susunan pelaksanaan adalah sebagai berikut :

a. Tahap persiapan, Dimana tim mengajukan proposal kegiatan ke Puskesmas yang dituju yaitu Puskesmas Banjarsari, setelah itu pihak puskesmas menyetujui proposal tersebut, kemudian Langkah selanjutnya menyusun jadwal kegiatan.
b. Tahap pelaksanaan kegiatan. Langkah pertama dilakukan penjelasan tentang Konsep Hipertensi dan Teknik Relasksasi Benson. Kemudian tim mendemontrasikan Teknik Relaksasi Benson bersama peserta, dilanjutkan dengan memberikan pertanyaan tentang konsep hipertensi pada peserta dan peserta melakukan roleplay mempraktekan kembali Teknik relaksasi benson yang sudah diajarkan oleh tim pengabdian.
c. Tahap evaluasi dalam bentuk menjawab pertanyaan dan mempraktekkan kembali Teknik relakasasi benson yang sudah diajarkan oleh tim pengabdian

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan latihan teknik relaksasi benson dilaksanakan sesuai rencana pada tanggal 18 sampai 30 Desember 2023 di Puskesmas Banjarsari. Peserta terdiri dari 25 orang penderita Hipertensi. Kegiatan dimulai dengan penjelasan materi tentang hipertensi mulai dari pengertian, penyebab, tanda gejala, dan Teknik relaksasi benson. Materi diberikan kurang lebih selama 45 menit, peserta menyimak penjelasan dengan seksama dilanjutkan dengan demonstrasi dan roleplay oleh para peserta. Seluruh perserta dapat menyerap informasi dengan baik yaitu 85 % dapat mempraktekan kembali Teknik relaksasi benson.



Gambar 1 Kegiatan Senam

Kegiatan ini menjadi suatu pengalaman dan bertambahnya ilmu bagi para peserta yang merupakan

penderita hipertensi untuk mengetahui bagaimana cara menurunkan tekanan darah secara mandiri dan bisa dilakukan sendiri dirumah. Antusias peserta dalam memperaktekan kembali apa yang di ajarkan serta diskusi yang berjalan cukup baik menjadi dasar bahwa mereka mengerti dan memahami tentang Teknik relaksasi benson.



Gambar 2 Penjelasan Materi

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang hipertensi dan Teknik relaksasi benson berupa penjelasan materi, demonstrasi dan role play berjalan dengan tertib dan lancar. di Wilayah kerja Puskesmas Banjarsari yang dilaksanakan mulai tanggal 18 sampai 30 Desember 2023 berjalan dengan tertib dan lancar. 85% peserta dapat menyerap informasi dengan baik, serta telah memahami dan mampu melakukan relaksasi benson sesuai prosedur secara mandiri di rumah masing-masing. Diskusi interaktif tentang hipertensi dan Teknik relaksasi benson berlangsung cukup baik.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Atmojo, J. T., Putra, M., Astriani, N. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2021). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

[2] LeMone, P., Burke, KM & Bauldoff, G. (2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 3. alih Bahasa: Subekti, B N. Jakarta: EGC.

[3] Maharani, N.M.A.F. (2010). Pengaruh senam jantung sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di klub Jantung Sehat Klinik Kardiovaskuler Rumah Sakit Hospital Cinere

[4] Raihan, L. N., Erwin & Dewi, A. P. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi primer pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rumbai Pesisir (Doctoral dissertation, Riau University).

[5] Simandalahi, T., Sartiwi, W., & L.Toruan, E. N. A. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Endurance, 4(3), 641. https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4471

[6] Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2013). Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12. Alih Bahasa Indonesia Yulianti, D & Kimin, A. Jakarta: EGC.

[7] Solehati, T & Kosasih CE. (2015). Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : PT Refika Aditama

[8] Tasalim, R., & Cahyani, R. (2021). Stres Akademik dan Penangananya (Guepedia, Ed.; 1 ed.). Guepedia.

[9] Totok, Rosyid (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. Jurnal Kesehatan, 10(1)

[10] Triyanto, E. (2014). Pelayan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi. Yogyakarta: Graha Ilmu.

[11] WHO. (2019). Hypertension. diunduh pada tanggal 09 Maret 2020 dalam website: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension.

[12] Wijaya, S A & Putri., M Y. (2013). KMB 1: Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta: Nuha Medika.

[13] Wulandari, S.T & Marliana, Y. (2018). Senam Kebugaran Lansia Memengaruhi Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. Jurnal Kesehatan Prima. p-ISSN: 1978-1334 (Print); e-ISSN: 2460-8661 (Online)