

## **PENERAPAN METODE RELAKSASI BENSON PADA LANSIA PEREMPUAN DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI DI PANTI JOMPO ‘AISYIYAH SURAKARTA**

**Rini Widarti<sup>1)</sup>, Hermawati<sup>2)</sup>**

<sup>1,2</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah  
email: riniwidarti@aiska-university.ac.id

### ***Abstract***

*The elderly is the final stage of the life cycle, and degenerative processes occur in various aspects, which result in a greater risk of exposure to diseases such as hypertension which is usually often found in the elderly. Women are closely related to the occurrence of hypertension when experiencing menopause. Menopausal women experience decreased estrogen, which protects blood vessels from damage. One of the things that can be done to keep blood pressure stable is to use Benson relaxation, which is the development of a relaxation response method involving the belief factor to achieve optimal health conditions. The number of elderly who participated in this training was 17 people. Before the training and presentation of the material, data was obtained that 3 elderly people knew the benefits of Benson relaxation, and 14 people did not know about it. After the training, it was found that 10 elderly people understood Benson relaxation, and 7 other people did not understand this, which means that there was an increase in the understanding of the elderly about the benefits of benson relaxation in hypertension.*

**Keywords:** *elderly; hypertension; benson relaxation*

### **PENDAHULUAN**

Lanjut usia atau lansia adalah fase terakhir dalam siklus kehidupan manusia. Pada tahap ini, terjadi proses degeneratif dalam berbagai aspek yang menyebabkan kesulitan bagi lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Tanjoto *et al.*, 2021). Menurut Hanum dan Lubis (2017) kelompok lanjut usia merupakan kelompok penduduk yang berusia 60 tahun keatas. Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap

infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi.

Seiring meningkatnya usia, terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi pada sel, jaringan serta sistem organ. Perubahan tersebut mempengaruhi kemunduran kesehatan fisik yang pada akhirnya akan berpengaruh pada kerentanan terhadap penyakit (Putra, 2019).

Penuaan dan kematian adalah dua hal normal yang dialami oleh manusia. Penuaan merupakan perubahan dari masa dewasa muda yang sehat dan mandiri menjadi masa dewasa tua dengan penurunan kebugaran dan fungsi fisiologis. Hal ini meningkatkan risiko

penyakit dan hipertensi ditemui pada lansia. Menurut Kemenkes RI tahun 2020 jumlah lansia sebanyak 25.901 dengan risiko tinggi menjapai 9.351.933 jiwa (Siregar & Ratnawati, 2021).

Hipertensi juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi di mana tekanan darah secara kronis meningkat. Hipertensi umumnya tidak menunjukkan gejala tertentu namun dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dalam arteri (Harnani & Axmalia, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumawaty *et al* pada tahun 2016 menyimpulkan bahwa wanita lanjut usia memiliki hubungan erat dengan risiko hipertensi setelah mengalami menopause. Menopause dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah, yang terjadi karena adanya penurunan hormon estrogen. Hormon ini berperan dalam melindungi pembuluh darah agar tidak rusak.

Penanganan hipertensi terdiri dari dua pendekatan, yaitu dengan obat-obatan dan penanganan non-farmakologi. Pendekatan non-farmakologi melibatkan modifikasi gaya hidup seperti mengubah pola makan, menurunkan berat badan, mengurangi konsumsi natrium, melakukan perubahan dalam diet lemak, rutin berolahraga, membatasi konsumsi alkohol, berhenti merokok, serta menggunakan teknik relaksasi (Black & Hawks 2014). Pada

dasarnya, teknik relaksasi memiliki konsep dasar yang bertujuan untuk meredakan ketegangan pada otot dan meningkatkan memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, serta pernapasan (Aspiani, 2014). Terapi non-farmakologi yang dapat digunakan dalam penanganan hipertensi meliputi hipnoterapi, distraksi, pijat, penggunaan musik, slow deep breathing atau relaksasi benson, serta terapi bekam (Mukhlis *et al.*, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Atmojo pada tahun 2019, teknik relaksasi benson memfokuskan pada pengulangan kata atau kalimat tertentu dengan ritme teratur. Selama proses ini, individu diminta untuk mengambil sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil mengambil napas dalam. Mengambil napas dalam memberikan energi yang cukup karena saat kita menghembuskan napas, karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dikeluarkan dari tubuh, sedangkan saat kita menghirup napas panjang, tubuh menerima oksigen yang penting untuk mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia).

Apabila kebutuhan oksigen dalam otak terpenuhi, manusia akan berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini menyebabkan perasaan rileks secara umum. Rasa rileks tersebut kemudian dikirimkan 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  $\beta$  endorphine sebagai neurotransmitter. Selama melakukan relaksasi benson terjadi pengaktifan saraf parasimpatis yang menstimulasi turunya 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. Hal ini menyebabkan stabilisasi tekanan darah secara bertahap dan menghilangkan stres sebagai pemicu hipertensi (Simandalahi *et al.*, 2019).

#### **MASALAH, TARGET DAN LUARAN**

Dari survey awal yang telah dilakukan tim pengabdian masyarakat mengidentifikasi bahwa masalah yang dihadapi lansia di Panti Jompo 'Aisyiyah adalah kurangnya pemahaman tentang manfaat relaksasi bagi penderita hipertensi. Target luaran pada kegiatan

pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang manajemen relaksasi menggunakan teknik relaksasi benson dan cara melakukannya yang memiliki manfaat untuk menjaga tekanan darah.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Persiapan yang dilakukan sebelum pengabdian masyarakat ini berlangsung diawali dengan mendatangi Panti Jompo 'Aisyiyah untuk meminta ijin dan menjelaskan maksud serta tujuan pengabdian masyarakat. Setelah mendapatkan ijin, dilakuakn koordinasi kepada tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari 5 orang terkait dengan jadwal pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat menggunakan metode *Participatory Rural Appraisal* (PRA) yaitu metode pendekatan dalam pemberdayaan dan peningkatan partisipasi masyarakat yang penekanannya padaketerlibatan masyarakat di dalam keseluruhan program kegiatan. Seluruh rangkaian program di laksanakan selama 4 tahap sebagai berikut:

- a. Pengenalan dan diskusi tentang rencana penyelesaian permasalahan yang di hadapi oleh lansia  
Di dalam tahap ini dilakukan identifikasi terhadap permasalahan

yang dialami lansia yaitu hipertensi sekaligus respon dari para lansia.

b. Sosialisasi kegiatan

Tim pengabdian masyarakat melakukan sosialisasi dengan metode ceramah dan diskusi tentang pelaksanaan teknis program pemecahan masalah yang akan dilaksanakan.

c. Pelatihan relaksasi benson

Kegiatan diawali dengan membagikan kuesioner yang wajib diisi oleh lansia, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan relaksasi menggunakan teknik relaksasi benson. Diakhir seluruh kegiatan para lansia mengisi kuisisioner sebagai alat evaluasi pelatihan. Pelatihan ini dilakukan sebanyak 4 kali dalam seminggu pada pada pagi hari mulai jam 08:30-09:30 WIB.

d. Pendampingan pelaksanaan program

Mendampingi para lansia yang telah dilatih relaksasi benson untuk mempraktekannya secara mandiri.

### HASIL PEMBAHASAN

Pada bagian ini dijelaskan tentang hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan selama 4 bulan di mulai bulan April-Juli 2023, dengan rincian sebagai berikut:

a. Bulan April

Minggu pertama dan ke dua digunakan untuk menemui pengurus Panti Jompo 'Aisyiyah untuk proses perijinan pelaksanaan kegiatan

b. Bulan Mei

Mengadakan rapat dengan anggota tim pengabdian masyarakat tentang jadwal kegiatan dan alat-alat yang dibutuhkan.

c. Bulan Juni

Pelaksanaan pelatihan dilaksanakan selam 4 kali pada tanggal 10-13 Juni 2023 jam 08:30-09:30 WIB.

d. Bulan Juli

Evaluasi dan penutupan kegiatan pelatihan Relaksasi Benson di Panti Jompo 'Aisyiyah. Adapun pertanyaan yang dikeluarkan dalam pretest dan post test adlah sebagai berikut:

- 1)Apakah anda mengetahui tentang hipertensi?
- 2)Apakah anda mengetahui penyebab hipertensi?
- 3)Apakah anda mengetahui ciri-ciri penyakit hipertensi?
- 4)Apakah anda mengetahui penanganan hipertensi selain dengan obat-obatan?

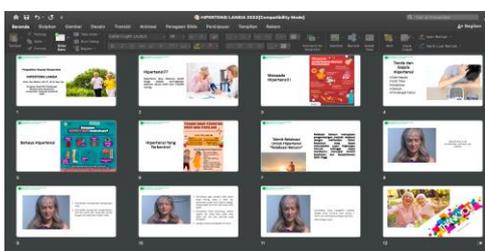
Pertanyaan-pertanyaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini bersifat *open ended question* dengan opsi jawaban untuk memudahkan

lansia dalam menjawab pertanyaan yang diberikan.

Strategi promosi kesehatan pada lansia secara umum mempunyai tiga tujuan dasar yaitu menjaga dan meningkatkan kapasitas fungsional, menjaga atau meningkatkan kemandirian dan meningkatkan dukungan sosial. Gagasan dibalik strategi ini adalah agar lansia dapat mewujudkan *sucessfull ageing* sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi biaya kesehatan berkaitan dengan perawatan lansia yang sakit. Promosi kesehatan pada lansia sebaiknya berfokus pada keterlibatan dan pemberdayaan komunitas (Golinowska *et al.*, 2016; Mofrad *et al.*, 2016). Program pengabdian masyarakat ini melibatkan 17 lansia di Panti Jompo 'Aisyiyah dan untuk kegiatan yang dilaksanakan meliputi:

a. Pengenalan Masalah dan Sosialisasi Relaksasi Benson

Kegiatan sosialisasi ini di sampaikan oleh Ibu Rini Widarti, SSt.FT.,M.Or menggunakan media *power point* yang berisikan materi tentang hipertensi pada lansia dan cara menjaga agar tekanan darah tetap stabil menggunakan relaksasi benson.



Gambar 1 Materi Relaksasi Benson Yang Dibagikan Kepada Lansia

Materi yang dibagikan kepada lansia meliputi pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, teknik relaksasi benson untuk hipertensi. Relaksasi benson merupakan metode penanganan non farmakologi pada hipertensi. Lansia memiliki permasalahan yang sering di alami yaitu tekanan darah yang sering tidak stabil diakibatkan oleh faktor usia, kecemasan dan kesulitan tidur di malam hari.

b. Pelatihan Relaksasi Benson

Pelatihan Relaksasi Benson di pimpin langsung oleh Ibu Rini Widarti, SSt.FT., M.Or (Gambar 2). Pelatihan di awali dengan memilih doa untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi.



Gambar 2. Pelatihan Relaksasi Benson

Pada proses ini lansia dapat duduk di kursi dan tetap menjaga keamanan agar lansia tidak jatuh saat latihan berlangsung. Alat yang digunakan pada pelatihan ini adalah kursi yang di gunakan

untuk duduk lansia. Para lansia dapat melakukan hal tersebut dengan baik karena caranya mudah dan dapat di praktekan secara mandiri, selanjutnya berikan instruksi kepada lansia untuk melakukan hal-hal berikut ini:

- 1) Memejamkan mata dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan merasakan rileks
- 2) Menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih  
membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan
- 3) Lakukan selama kurang lebih 10 menit instruksikan kepada lansia untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan
- 4) Evaluasi perasaan pasien dan akhiri dengan salam  
Setiap sesi latihan dilakukan selama 15 menit. Para lansia

juga di berikan pemahaman bahwa efek relaksasi benson dapat dilakukan dengan rileks dan suasana yang tenang untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

c. Pendampingan Pelaksanaan Program

Kegiatan pendampingan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan para lansia dalam melakukan relaksasi benson di Panti Jompo 'Aisyiyah. Para lansia juga senantiasa mendapatkan informasi tambahan yang bermanfaat tentang informasi mengenai hipertensi. Kegiatan pendampingan ini dilakukan dengan cara mengamati secara langsung para lansia yang melakukan secara mandiri relaksasi benson.

d. Monitoring dan Evaluasi

Terdapat perubahan rata-rata nilai pretest dan post test sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan relaksasi Benson dan pemaparan materi tentang hipertensi. Pre test dan pos test yang diberukan kepadapara lansia dalam bentuk kuisisioner yang

berisikan pertanyaan-pertanyaan terkait dengan relaksasi benson dan manfaatnya bagi lansia. Sebelum dilakukan pelatihan relaksasi benson dan pemaparan materi di dapatkan data bahwa 3 lansia mengetahui manfaat relaksasi benson dan 14 orang tidak mengetahuinya.



Gambar 3. Diagram Hasil Kuisisioner Sebelum Pelatihan Relaksasi Benson



Gambar 4. Diagram Hasil Kuisisioner Sesudah Pelatihan Relaksasi Benson

Sesudah pelatihan di dapatkan hasil bahwa 10 lansia memahami tentang relaksasi benson dan 7 orang lainnya belum memahami hal tersebut yang artinya terjadi peningkatan pemahaman lansia tentang manfaat relaksasi benson pada hipertensi.



Gambar 5. Penutupan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Lansia dengan hipertensi bukanlah suatu kendala mutlak dalam menjalani kehidupan yang berkualitas. Meskipun kondisi ini memerlukan perhatian dan pengelolaan yang tepat dengan pendekatan yang holistik dan dukungan dari tenaga medis dan lingkungan, lansia dengan hipertensi dapat tetap menjalani kehidupan yang aktif, sehat, dan bermakna. Selama kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung tidak ada kendala yang di hadapai.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan pelatihan relaksasi benson kepada para lansia di Panti Jompo 'Aisyiyah terjadi peningkatan kualitas pengetahuan dan keterampilan. Pelatihan ini dapat dikatakan berhasil karena mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang dapat di lihat dari kemampuan para lansia dalam mempraktekkan secara mandiri teknik relaksasi tersebut. Saran, perlu dilakukan

follow up kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengetahui apakah transfer pengetahuan dari tim pengabdian masyarakat ke lansia dapat dilakukan dengan benar serta untuk mengetahui manfaat yang dirasakan langsung pada lansia dengan hipertensi di panti jompo tersebut.

## REFERENSI

- Atmojo, *et al.* 2019. Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol 8(1): 51–60.
- Aspiani. 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi NANDA, NIC, dan NOC Jilid 1. Jakarta : Trans Info Media.
- Black, J M & Hawks, J H. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Golinowska, S., Groot, W., Baji, P., & Pavlova, M. 2016. *Health Promotion Targeting Older People*. BMC Health Services Research, 16(Suppl 5), 4–6.
- Hanum, Parida, and Rahayu Lubis. 2017. Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Dirumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan Support Fro. *Jumantik* 3 (1): 72–88.
- Harnani, Y., & Axmalia, A. 2017. Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia. *Journal of Community Health*,vol 3(4):129-132.
- Kusumawaty *et al.* 2016. Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Mutiara Medika*,vol 6(2): 46-51.
- Mofrad Z.P., Jahantigh M., Arbabisarjou A. 2015. Health promotion Behaviors and Chronic Diseases of Aging in the Elderly People of Iranshahr\*-IR Iran. *Global Journal of Health Science*, 8(3): 139-145.
- Mukhlis *et al.* 2020. Cupping Therapy For Hypertensive Patients: A Quasi-Experimental Research With Time Series Design. *Journal of Critical Reviews*, vol 7(14), 1437-1443.
- Putra, Yudiana. 2019. Description of Blood Sugar In Elderly In Nursing Home Wana Sraya Denpasar and Nursing Home Santi Tabanan. *Bali Medika Jurnal* 6 (1): 50–55.
- Tanjoto *et al.* 2021. Literature Review: Korelasi Stres Oksidatif dengan Tekanan Darah pada Lanjut Usia. *Homeostasis*,vol 4(1) :227-236.
- Siregar *et al.* 2020. Edukasi Tentang Upaya Pencegahan Covid-19 pada Masyarakat Di Pasar Sukaramai Kecamatan Medan Area Tahun 2020. *Jurnal Abdimas Mutiara*,vol 1(2):191-198.
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Toruan, E. N. A. L. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, vol 4(3), 641-650.