

PENERAPAN RELAKSASI BENSON DAN *PURSED LIP BREATHING* PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI

^{1*}Bima Aminul Karim, ²Indah Aini, ³Fatimah Azzahra

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen

*E-mail: bimaaminulkarim@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Relaksasi benson dan *pursed lips breathing* merupakan terapi modalitas komplementer. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penerapan Relaksasi Benson dan *Pursed Lips Breathing* terhadap tekanan darah dengan riwayat hipertensi pada lansia.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Subyek penelitian ini merupakan komunitas lansia Porselando yang berada di kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang Jawa Timur. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini dimulai dari bulan September 2021 sampai dengan bulan Desember 2021. Data diperoleh dengan lembar observasi setelah dilakukan tindakan.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dalam pemberian Relaksasi Benson dan Pursed Lips Breathing dengan hipertensi pada lansia ($p\text{ value} < 0.05$).

Simpulan: Relaksasi benson dan *pursed lips breathing* memberikan pengaruh terhadap tekanan darah pada lansia. Sehingga bisa menjadi rekomendasi untuk dijadikan terapi pendamping komplementer dalam menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: Relaksasi benson, *pursed lips breathing*, tekanan darah

Abstract

Aim: Benson relaxation and Pursed Lips Breathing is a complementary modality therapy. This research aims to comprehend the use of Benson and Pursed Lips Breathing relaxation on blood pressure for the elderly with a medical history of hypertension.

Method: This research utilized a quantitative research method with the cross-sectional approach. This research involved an elderly community, Porselando, which is located in Donomulyo Sub-district, Malang District, East Java Province. It also utilized the purposive sampling technique to decide on the 30 elderlies involved in this research. This research started in September 2021 until December 2021. Data were collected by using an observational sheet which was done after the action.

Result: The result of this research showed a significant influence on the use of Benson relaxation and Pursed Lips Breathing for the elderly with hypertension ($p\text{ value} < 0.05$).

Conclusion: Benson relaxation and Pursed Lips Breathing has given an impact on the blood pressure of the elderly. Therefore, it could be a recommendation to be used as a complementary therapy to decrease blood pressure.

Keywords: Benson relaxation, *pursed lips breathing*, blood pressure

PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan proses perubahan penurunan fungsi tubuh yang ditandai dengan menurunnya fungsi jaringan untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya, tubuh mengalami penurunan fungsi pertahanan terhadap infeksi yang menyerang dan berkurangnya fungsi tubuh untuk memperbaiki keadaan tubuh yang rusak. Proses penuaan secara berangsur mengurangi fungsi organ tubuh seperti gerakan lebih kaku dan lambat, sikap tubuh berubah (lebih bongkok), rambut mulai rontok dan beruban, lemak dibawah kulit mengurang sehingga menimbulkan keriput, lensa mata mulai kaku, pendengaran mulai terganggu, kemampuan dilatasi menurun, tekanan darah lebih tinggi karena diameter menurun dan tambah kaku. aorta serta cabang-cabangnya cenderung melebar karena elastis aorta menurun, tahanan perifer meningkat menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi.⁽¹⁾

Hipertensi diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal, hipertensi juga disebut sebagai pembunuh diam-diam karena orang dengan hipertensi tidak sadarkan kondisinya.⁽²⁾ Gangguan emosi, obesitas, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan rangsangan kopi, tembakau dan obat-obatan dapat memicu hipertensi, tetapi penyakit hipertensi juga sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan.

Berdasarkan survei Riset Kesehatan Dasar menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Prevalensi Hipertensi terjadi pada umur 18-24 (13,2%), umur 22-34 (20,1%), umur 35-44 (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%), umur 65 - 74 (63,2%).

Laki-laki memiliki prevalensi 31,3% dan pada perempuan diketahui memiliki prevalensi lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan prevalensi 36,9%.⁽³⁾

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. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan nonfarmakologi.⁽⁴⁾ 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, bekam dan teknik relaksasi.⁽⁴⁾

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.⁽⁴⁾ *Pursed lip breathing exercise* merupakan latihan pernafasan dengan cara penderita duduk dan inspirasi dalam saat ekspirasi penderita menghembuskan melalui mulut hampir tertutup seperti bersiul secara perlahan. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan relaksasi benson dan *pursed lips breathing* dengan hipertensi pada lansia.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Total responden yang digunakan yaitu anggota komunitas porselando sebanyak 30 orang. Metode sampling yang digunakan yaitu *non - probability sampling* dengan

purposive sampling. Data diperoleh dengan lembar observasi pre dan post intervensi

dengan alat ukur tensimeter. Analisis data menggunakan *SPSS*.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Demografi

	Variabel	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	8	26.7
	Perempuan	22	73.7
Pendidikan	SD	9	30
	SMP	9	30
	SMA/SMK/SLTA	5	16.7
	Tamat Perguruan Tinggi	7	23.3
Perkerjaan	Petani	17	56.7
	Guru	7	23.3
	Wiraswasta	6	20.7

Hasil penelitian menunjukkan jika jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada laki-laki dengan 73.7%. Mayoritas dari responden berpendidikan SD dan SMP dengan masing-masing 30%. Adapun pekerjaan klien mayoritas sebagai petani dengan 17%.

Tabel 2
Analisis Perubahan Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi (N=30)

Kelompok		N	Mean	P-Value
Sistole	Pre Eksperimen	15	160.33	.000
	Post Eksperimen		149.33	
Diastole	Pre Eksperimen	15	94.67	.000
	Pos Eksperimen		86.00	
Sistole	Pre Kontrol	15	179.67	.0164
	Post Kontrol		179.00	
Diastole	Pre Kontrol	15	95.33	.014
	Post Kontrol		93.00	

Hasil penelitian menunjukkan jika ada perubahan yang sama-sama signifikan dari masing-masing kelompok baik intervensi maupun kontrol dengan *p-value* < 0,05. Jika dilihat dari selisih perubahan dari masing-masing variabel lebih besar pada kelompok eksperimen baik sistole maupun diastole.

Tabel 3
Analisis Perubahan Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi (N=30)

Kelompok		N	Mean	SD	SE	P-Value
Sistole	Eksperimen	15	149.33	13.870	3.581	.000
	Kontrol		179.00	12.130	3.132	
Diastole	Eksperimen	15	86.00	3.873	1.000	.000
	Kontrol		93.00	3.163	.816	

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan $p\text{-value} < 0,05$ dari kelompok eksperimen dan kontrol.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan jika terapi komplementer dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Terapi komplementer merupakan terapi tambahan yang bisa dilakukan klien untuk mengontrol maupun memberikan manajemen terhadap tekanan darah. Dalam pengobatan hipertensi ada beberapa cara yang bisa dilakukan yaitu, pengobatan secara medis maupun secara tradisional. Masing-masing teknik tentu memiliki cara dan dampak yang berbeda sesuai dengan indikasi yang dialami oleh pasien. Pengobatan tradisional juga memiliki macam dan jenis yang berbeda-beda diantaranya bisa melalui konsumsi jamu, pijat, musik, relaksasi, *imagery*, pijat refleksi maupun hipnoterapi.⁽⁵⁾

Salah satu terapi komplementer yang bisa diberikan kepada klien yaitu relaksasi benson dan napas dalam, dua relaksasi di kombinasikan menjadi satu. Relaksasi benson merupakan proses pernapasan yang di ikuti dengan kata keyakinan yang di miliki oleh klien dalam prosesnya memerlukan situasi yang tenang. Dalam teknik relaksasi benson yang di padukan dengan Pursed Lips Breathing akan membantu tubuh dalam mencukupi oksigen dan seimbang sehingga bisa tercipta kondisi yang rileks. Kondisi ini akan di teruskan ke hipotalamus dengan *corticotropin releasing factor* (CRF) yang mampu memberikan rangsangan otak untuk meningkatkan produksi

proopiomelanocortin (POMC). Produksi *enkephalin* dan *medula adrenal* akan meningkat, selain itu juga otak akan menghasilkan beta endorphin sebagai *neurotransmitter* yang akan berpengaruh terhadap suasana hati⁽⁶⁾. Cara kerja relaksasi benson ini merupakan pada fokus dan penekanan keyakinan yang berupa kata maupun ungkapan yang di ucapkan secara teratur dengan ritme dan tempo yang seirama. Dalam fokus tersebut terdapat perasaan pasrah serta keyakinan kesembuhan kepada Allah SWT. Memadukan suasana hati yang tenang dengan keyakinan yang kuat terhadap kesembuhan pada pasien dapat memberikan peningkatan status derajat kesehatan yang tinggi.⁽⁷⁾

Pada sistem saraf parasimpatik akan mempunyai fungsi mampu meningkatkan denyut jantung, ketika relaksasi dilakukan maka akan memicu kerja dari saraf parasimpatis. Relaksasi akan menekan perasaan cemas, stress, tegang dengan cara resiprok (saling berlawanan). Empat elemen dasar dalam relaksasi benson yaitu, lingkungan yang tenang, maka otot-otot klien akan mengedur serta kata kata keyakinan yang sudah dipilih akan selama 10 – 15 menit. Dan bersifat pasif terhadap rangsangan lainnya.⁽⁸⁾

Pursed lips breathing merupakan teknik pernapasan dengan mengatur pola respiratory rate dan memodifikasi pola pernapasan yang dapat mengurangi ketegangan pada sel syaraf

dengan mampu menurunkan tekanan darah. Pernapasan yang lambat dengan tempo yang sudah teratur akan memengaruhi peningkatan sensitivitas dan variabelitas jantung dalam melakukan fungsinya. Pernapasan yang dalam dan lambat akan meningkatkan aliran pembuluh darah kecil dan menurunkan retensi pembuluh darah perifer.⁽⁹⁾ Dari beberapa penelitian yang membahas tentang *pursed lips breathing*, teknik pernapasan ini merupakan teknik manajemen diri yang baik dalam meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Manajemen sesorik melalui saraf melakukan stimulasi dan modulasi otonom akan sangat membantu klien dalam mengontrol emosional dan baik untuk hipertensi maupun nyeri.⁽¹⁰⁾

Dalam penelitian yang sudah kami lakukan kepada responden lansia yang tergabung dalam satu komunitas, terapi relaksasi benson dan *pursed lips breathing* bisa membantu individu klien dalam melakukan manajemen terhadap tekanan darah terutama bagi yang memiliki riwayat hipertensi. Kombinasi yang dilakukan yaitu dengan mengontrol terlebih dahulu kondisi psikis klien dengan melakukan *pursed lips breathing* hal ini sangat membantu untuk memberikan kenyamanan dan akan berpengaruh terhadap rasakan yang ada di dalam otak kita.⁽¹¹⁾ Ketika klien merasa cukup untuk melakukan *self control* selanjutnya relaksasi benson yang akan menambah keyakinan seseorang untuk kembali mendapatkan ketenangan dan keyakinan untuk mencapai derajat kesehatan yang maksimal. Kombinasi kedua relaksasi ini akan memberikan pengaruh kepada sistem limbik dalam memberikan penyesuaian gelombang otak untuk menciptakan perasaan rileks dengan respon hipotalamus dengan sekresi *Corticotropin-Releasing Hormone* (CRH), yang juga dapat merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk mengurangi sekresi Hormon *Adrenokortikotropik* (ACTH). Penurunan stimulasi simpatis dapat menurunkan frekuensi denyut jantung dan dapat membantu pernapasan lebih efektif dan dapat meningkatkan saturasi oksigen.⁽¹²⁾

Pengobatan pasien hipertensi didasarkan pada modifikasi gaya hidup sebagai dasar peningkatan kontrol tekanan darah dan pengurangan kejadian kardiovaskular. Secara tradisional, pasien hipertensi dirawat dengan terapi farmakologis, tetapi tidak semua pasien merespons terapi obat dan banyak yang mengalami efek samping yang membatasi pengobatan pengalaman.⁽¹³⁾ Pada pasien ini, strategi alternatif sangat berharga. Dalam penelitian ini, ditunjukkan bahwa dapat berhasil berkontribusi pada pengurangan tekanan darah yang tidak diobati pasien hipertensi. Yang penting, perubahan transkriptom yang terkait dengan penurunan tekanan darah ini konsisten dengan perubahan parameter hemodinamik dan penanda inflamasi yang. Terapi komplementer ini merupakan terapi non farmakologi yang bisa menjadi pendamping terapi utama dalam manajemen hipertensi.⁽¹⁴⁾ Oleh karenanya masyarakat dapat menjadikannya sebagai referensi untuk mencapai derajat kesehatan secara maksimal. Terapi komplementer juga bisa menjadi terapi alternatif yang bisa dipilih. Melalui pendidikan kesehatan yang digencarkan kepada masyarakat akan membantu untuk mempercepat penyebaran pengetahuan tentang relaksasi ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hipertensi dikenal sebagai penyakit pembunuh diam – diam yang juga merupakan salah satu penyakit yang saat ini banyak dialami oleh manusia terutama pada usia lansia. Selain itu juga menjadi penyebab penyakit lainnya merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Dalam penatalaksanaan tekanan darah pada lansia ada pengobatan secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi ini saling berhubungan dan melengkapi, terapi relaksasi benson dan *pursed lips breathing* bisa menjadi alternatif dalam penatalaksanaan sebagai terapi pendamping. Dalam penelitian yang dilakukan jika terapi komplementer tersebut mampu

memberikan perbedaan dan pengaruh dengan dibuktikan secara analisis $p < 0.05$, sehingga bisa dikatakan jika ada perbedaan yang signifikan.

Dalam tekanan darah terdapat dua variabel yang bisa dilihat yaitu sistole maupun diastole, keduanya sama-sama terdapat perubahan secara sistole terdapat perubahan yang signifikan begitu juga dengan tekanan diastole. Sehingga kombinasi kedua terapi ini bisa menjadi alternatif untuk terapi pendamping dalam menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi.

Saran

Penelitian ini dapat memberikan tindakan terapi alternatif sebagai terapi komplementer dalam menjadi pendamping pada klien yang menderita hipertensi. Perlu dilakukan penelitian lanjutan berkaitan dengan terapi komplementer lainnya dengan melihat faktor – faktor yang dapat berpengaruh terhadap hipertensi pada lansia.

REFERENSI

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Vital signs: awareness and treatment of uncontrolled hypertension among adults--United States, 2003-2010. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* [Internet]. 2012;61(35):703–9. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22951452>.
2. Gerene B, Burke K, Etc.all. *Medical-Surgical Nursing: Clinical Reasoning in Patient Care*. 7 th. Perason; 2019.
3. Kemenkes.RI. Hasil Utama Riskesdas 2018 [Internet]. Kemenkes RI. 2018. p. 220. Available from: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
4. Rabi DM, McBrien KA, Sapir-Pichhadze R, Nakhla M, Ahmed SB, Dumanski SM, et al. Hypertension Canada's 2020 Comprehensive Guidelines for the Prevention, Diagnosis, Risk Assessment, and Treatment of Hypertension in Adults and Children. *Can J Cardiol*. 2020;36(5):596–624.
5. Wiwit Desi I, Nur Khoriah S. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. 2018;2(1):110–22.
6. Aryana KO, Novitasari D. Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening. 1(2).
7. Habibollahpour M, Ranjkesh F, Motalebi SA, Mohammadi F. The Impact of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly. 2019;35(1):88–94.
8. Solehati T, Kosasih C. Konsep dan Aplikasi Relaksasi. Anna, editor. Bandung: Refika Aditama; 2015.
9. Mitsungnern T, Srimookda N, Imoun S, Wansupong S, Kotruchin P. The effect of pursed-lip breathing combined with number counting on blood pressure and heart rate in hypertensive urgency patients: A randomized controlled trial. *J Clin Hypertens*. 2021;23(3):672–9.
10. Gholamrezaei A, Oudenhove L Van. Psychophysiological responses to various slow , deep breathing techniques. 2020;(October 2019):1–16.
11. Jourabchi Z, Satari E, Mafi M, Ranjkesh F. Effects of Benson's relaxation technique on occupational stress in midwives. *Nursing (Lond)*. 2020;50(9):64–8.
12. Upoyo AS, Taufik A. The Different of Finger Handheld and Deep Breathing Relaxation Techniques Effect on Reducing Heart Rate and Stress Levels in Primary

- Hypertension Patients. *J Keperawatan Padjadjaran*. 2019;7(3):268–76.
13. Ping KF, Bakar A, Subramaniam S, Narayanan P, Keong NK, Heong AA, et al. The impact of music guided deep breathing exercise on blood pressure control - A participant blinded randomised controlled study. *Med J Malaysia*. 2018;73(4):233–8.
 14. Bhasin MK, Denninger JW, Huffman JC, Joseph MG, Niles H, Chad-Friedman E, et al. Specific Transcriptome Changes Associated with Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients after Relaxation Response Training. *J Altern Complement Med*. 2018;24(5):486–504.