



PENGARUH KOMBINASI TERAPI AKUPRESUR DAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TEGAL SIWALAN

Didit Reza Fahlusi¹ Ro'isah² Iin Aini Isnawati³

^{1,2,3} Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia
Email Korespondensi: diditrezafahlusi22@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah serius dan seringkali disebut sebagai *the silent killer* karena gejala pada umumnya tanpa keluhan sehingga penderita tidak mengetahui menderita hipertensi namun kemudian mendapatkan dirinya tersebut sudah terdapat penyakit penyerta atau komplikasi dari hipertensi. Design penelitian ini merupakan *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre post test*. Populasi 40 responden, sampel yang diteliti berjumlah 36 responden diambil dengan cara *purposive sampling*. Metode penelitian ini dilakukan 3 hari berturut-turu setiap pertemuan membutuhkan waktu 15-20 menit. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Dan data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS uji paired T Test. Hasil penelitian ini didapatkan nilai tekanan darah lansia penderita hipertensi saat pre-post. Menunjukkan hasil tekanan darah diastol saat pretest mayoritas 161-173, dan tekanan darah sistolik 120-133. sedangkan hasil tekanan darah diastol saat *post test* 139-154 dan tekanan darah sistolik 99-110. Hasil uji paired T test didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 <0,05. Hal ini menunjukkan ada pengaruh kombinasi terapi akupresur dan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa tegalsiwalan. Kombinasi terapi akupresure dan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah karena kedua metode ini menawarkan pendekatan Holistic dan alami yang didukung oleh penelitian sebelumnya, gabungan dari kedua metode ini menciptakan pendekatan yang kompresif.

Kata kunci: Terapi Akupresur, Terapi Relaksasi Benson, Tekanan Darah, Lansia Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases that has become a serious health problem and is often referred to as the 'silent killer' because its symptoms generally appear without complaints, causing individuals to be unaware that they have hypertension until they are diagnosed with accompanying illnesses or complications resulting from the condition. This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test approach. The population consisted of 40 respondents, and a sample of 36 respondents was

selected using purposive sampling. The intervention was carried out over three consecutive days, with each session lasting 15–20 minutes. Data were collected using an observation sheet, and the data obtained were analyzed using SPSS with a paired t-test. The results showed changes in blood pressure among elderly hypertensive patients from pre-test to post-test. The majority of pre-test diastolic blood pressure readings ranged from 161/40 to 173/78 mmHg, and systolic blood pressure ranged from 120/14 to 133/10 mmHg. Post-test diastolic blood pressure ranged from 139/69 to 154/42 mmHg, and systolic blood pressure ranged from 99/61 to 110/97 mmHg. The paired t-test yielded a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of combining acupressure therapy and Benson relaxation therapy on reducing blood pressure in elderly hypertensive patients in Tegalsiwalan Village. Combination acupressure therapy and Benson relaxation therapy effectively lowers blood pressure because both methods offer a holistic and natural approach supported by previous studies. The integration of these two methods creates a comprehensive therapeutic approach.

Keywords : *Acupressure Therapy, Benson Relaxation Therapy, Blood Pressure, Elderly, Hypertension.*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah serius dan seringkali disebut sebagai the silent killer karena gejala pada umumnya tanpa keluhan sehingga penderita tidak mengetahui menderita hipertensi namun kemudian mendapatkan dirinya tersebut sudah terdapat penyakit penyerta atau komplikasi dari hipertensi (Azizah et al. 2022). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Hipertensi merupakan faktor risiko terjadinya kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah perifer (Febriawati et al. 2023).

Dari Kasus hipertensi tentunya tidak hanya menyerang lanjut usia saja, tetapi juga menyerang usia muda (Sutanti, 2019). Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruhh dunia, menderita hipertensi dua pertiga tinggal dinegara penghasilan rendah dan menengah, populasi di seluruh dunia menderita hipertensi dan diperkirakan akan meningkat hingga 33% pada tahun 2030 Berdasarkan data dari (WHO, 2023). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2024) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 30,8%. Ini mengalami penurunan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2018 sebesar 34,1%, Berdasarkan hasil (Dinkes Jawa Timur, 2023), prevalensi penduduk hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%. prevalensi semakin meningkat seiring pertambahan umur. Penderita hipertensi terbanyak di Indonesia terjadi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 55.2%.

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo (2023), jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Probolinggo tahun 2023 sebanyak 6.273 orang. Di Kecamatan Tegal siwalan mencapai 154 penderita, dimana 60% adalah lansia. Di Desa Tegal siwalan Kec Tegal siwalan, Probolinggo terdapat 121 lansia penderita hipertensi yang berusia (Puskesmas Tegal Siwalan. 2024). Dari hasil studi pendahuluan yang di lakukan pada tanggal 11 oktober 2024 di Desa Tegalsiwalan Kacamatan tegalsiwalan Kabupaten Probolinggo. Dengan metode wawancara kepada 11 penderita hipertensi didapatkan hasil diantaranya terdapat 5(45,5%) responden yang mengalami hipertensi ringan, responden mengatakan setiap pagi dan malam

minum kopi, 4(36,4%) responden mengalami hipertensi sedang, responden mengatakan setiap pagi dan malam hari minum kopi, jarang tidur di malam hari, 2(18,1%) responden mengalami hipertensi berat, responden mengatakan sering mengkonsumsi ikan asin, jarang beristirahat di malam hari, sering mengkonsumsi kopi dan rokok, sering juga mengkonsumsi makanan yang manis dan yang berlemak, Selama ini belum ada terapi non farmakologi yang khusus yang dilakukan untuk mengatasi hipertensi, Seluruh lansia dengan hipertensi Di Desa Tegal Siwalan, hanya menggunakan terapi farmakologi.

Terapi farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi. Sedangkan, terapi non farmakologis yang dapat dilakukan juga dengan terapi komplementer. Terapi farmakologi jarang dipilih oleh penderita hipertensi, dikarenakan biaya yang dikeluarkan relatif mahal dan menimbulkan efek samping yang dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya (Evi Sara Hotmauli Br Manullang 2024). Penggunaan obat-obat hipertensi dalam jangka Panjang dapat mengakibatkan sering buang air kecil, retensi cairan, disfungsi seksual, detak jantung yang tidak normal dan alergi, dll Pasien dengan hipertensi harus melakukan perubahan gaya hidup untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada dirinya. Terapi non farmakologis adalah terapi yang menjadi pilihan pasien hipertensi karena biaya yang terjangkau dan relatif mudah dilakukan selain itu juga tidak menimbulkan efek samping Untuk mengatasi hipertensi, Pengobatan non-farmakologis sering menjadi alternatif yang dapat mengontrol tekanan darah. Pengobatan non-farmakologis yang biasanya dilakukan antara lain diet rendah garam atau kolesterol atau lemak jenuh, olah raga, perbaikan pola makan, dan melakukan teknik relaksasi (Direct 2024).

Terapi non-farmakologi dapat menurunkan tekanan darah tanpa menimbulkan efek samping dan ketergantungan terhadap obat (Kowalski, 2010). Pengendalian hipertensi secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan terapi komplementer seperti akupresur (Candrawati & Sukraandini, 2021). Telah banyak penelitian terdahulu yang membuktikan terapi akupresur dan dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Seperti hasil penelitian (Aminuddin, Sudarman, and Syakib 2020) yang menunjukkan ada pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dimana rata-rata tekanan sistolik sebelum terapi 144,76 mmHg dan tekanan diastolik 90,95 mmHg, dan setelah dilakukan terapi akupresur rata-rata tekanan sistolik menjadi 140,24 mmHg dan rata-rata tekanan diastolik 86,67 mmHg. Ditahun sebelumnya Priyo, Margono, & Hidayah, (2018) juga telah membuktikan bahwa terapi akupresur yang dilakukan 2 kali perminggu selama 3 minggu dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Pemberian terapi akupresur pada penderita hipertensi bertujuan untuk merilekskan tubuh, dimana efek akupresur dapat menstimulasi sel mast untuk melepaskan histamine sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah, sehingga terjadinya peningkatan sirkulasi darah yang menjadikan tubuh menjadi lebih nyaman (Majid & Rini, 2016). Cara pemijatan metode akupresur berbeda dengan cara pemijatan refleksologi. Metode pemijatan akupresur dilakukan dengan menekan atau menggetarkan (vibration), selama 15 –20 detik untuk tiap tempat atau titik (Aminuddin, Sudarman, and Syakib 2020). Berdasarkan penelitian Sella et al (2018) , ditunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan sirkulasi pada pasien hipertensi setelah pemijatan titik tekan. Aksentuasi diterapkan pada titik tertinggi kepala selama 2-3 detik berulang kali dalam 2-5 menit, selesai pada sore dan malam hari selama 3 hari terus menerus atau sampai terjadi penurunan denyut nadi. Mengingat konsekuensi dari penyelidikan masa lalu, cenderung dianggap bahwa memberikan pijatan titik tekanan secara positif mempengaruhi penurunan denyut nadi pada pasien dengan hipertensi. Pijat pada titik - titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga dapat meningkatkan aliran darah, mengendurkan kejang, dan menurunkan tekanan darah (Kamelia et al. 2021).

Titik Dominan yang digunakan yaitu titik Lr 3 (Taichong) yang terletak di proksimal pertemuan tulang metatarsal I dan II metatarsal, Sp 6 (Sanyinjiao) yang terletak 4 jari di atas malleolus internus, Ki 3 (Taixi) yang terletak di antara malleolus internus dan tendon Achilles setinggi bagian tertinggi malleolus internal, dan Li 4 (Hegu) yang terletak di sisi tengah radial tulang metacarpal II di dorsum manu. Stimulasi titik – titik tersebut akan menghasilkan enzim endorfin (zat mirip morfin) dari otak yang menimbulkan rasa nyaman dan dapat menurunkan kadar kortisol dalam darah melalui pengaturan aksis HPA (Hypothalamus Pituitary Adrenal) (Kamelia et al. 2021).

Terapi relaksasi benson juga bisa di jadikan metode penatalaksanaan non farmakologis bertujuan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur serta tidak menimbulkan efek samping dan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Menurut Yusliana (2015) Relaksasi benson ialah teknik pernafasan yang melibatkan keyakinan sehingga mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga otot-otot menjadi rileks dan menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Teknik relaksasi benson bertujuan untuk melemaskan serta memberi efek nyaman ke seluruh tubuh, berasal rasa nyaman inilah yang mampu menurunkan hipertensi. Untuk tindakan teknik ini umumnya memerlukan waktu kurang lebih 15 menit (Wartonah et al. 2022).

Menurut penelitian (Wartonah et al. 2022) dari hasil penelitiannya tentang Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi 10-15 menit dengan responden 30 orang, dimana terjadi penurunan sistol 5-7 mmHg. Sedangkan pada pengukuran diastole sebelum dan sesudah intervensi tidak terdapat perbedaan yang signifikan setelah penerapan relaksasi Benson.

Penelitian yang di lakukan oleh Buana et al. (2021) menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson secara signifikan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Demikian pula, hasil penelitian yang dilakukan oleh Atmojo et al. (2019) juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson memiliki pengaruh positif pada penderita hipertensi. Bagi penelitian mendatang yang akan membahas penerapan relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah hasil penerapan ini diharapkan dapat memberi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan terapi relaksasi Benson pada penderita hipertensi dengan waktu yang lebih maksimal.

Mengkombinasikan terapi akupresure dan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah karena kedua metode ini menawarkan pendekatan Holistic dan alami yang didukung oleh penelitian sebelumnya, gabungan dari kedua metode ini menciptakan pendekatan yang kompresif. Relaksasi benson mengatasi aspek mental dan emosional dari tekanan darah tinggi sedangkan akupresure mengatasi aspek fisik.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan cara untuk penanganan hipertensi dalam terapi farmakologi berikut ini namun, terapi kombinasi non-farmakologis juga penting dilakukan diperlukan untuk mengatasi menurunkan tekanan darah tinggi pasien (Evi Sara Hotmauli Br Manullang, 2024). Salah satunya terapi komplementer yaitu dengan teknik relaksasi Benson dipercaya dapat menurunkan tekanan darah (Yulendasari & Djamaludin, 2021). Terapi akupresure untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah Terapi akupresur. Selain karna mudah dilakukan, juga hemat biaya dan tidak menimbulkan efek samping meskipun salah menekan titik akupuntur.

Terapi akupresur memiliki kemiripan dengan terapi akupunktur dalam konsep pengobatannya yaitu menggunakan meridian. Selama penerapan, akupresur tidak melukai tubuh, dan tidak ada tindakan invasif yang dilakukan (Evi Sara Hotmauli Br Manullang, 2024). Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresure dan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi.

METODE PENELITIAN

Design penelitian ini merupakan *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre post test*. Populasi 40 responden, sampel yang diteliti berjumlah 36 responden diambil dengan cara *purposive sampling*. Metode penelitian ini dilakukan 3 hari berturut-turu setiap pertemuan membutuhkan waktu 15-20 menit. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Dan data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS uji paired T Test. Hasil penelitian ini didapatkan nilai tekanan darah lansia penderita hipertensi saat pre-post.

PEMBAHASAN

Tabel 1: Karakteristik responden berdasarkan Data umum menyajikan data-data berupa karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan pendidikan. Sedangkan, data khusus menyajikan nilai data penurunan tekanan darah penderita hipertensi setelah di berikan diberikan terapi akupresur dan terapi relaksasi benson

Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
60-65 Tahun	25	69,4
66-70 Tahun	11	30,6
Total	36	100.0
Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Perempuan	23	63,9
Laki laki	13	36,1
Total	36	100.0
Pekerjaan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak Bekerja	9	25.0
Pedagang	7	19.4
Wiraswasta	2	5.6
Petani	18	50.0
Total	36	100.0
Pendidikan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak sekolah	7	19,4
SD	25	69,4
SMP	4	11,1
Total	36	100.0
(Sebelum) Statistic	Mean	Median
Tekanan Darah Diastolik Pre terapi akupresur dan terapi relaksasi benson	167.59	
	165.00	
(Setelah) Statistic	Mean	Median
Tekanan Darah Diastolik Pre terapi akupresur dan terapi relaksasi benson	146.06	142.50

Tekanan Darah sistolik 105.29
Pre terapi akupresur
dan terapi relaksasi
bensen

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juli 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 dapat disimpulkan bahwa, responden yang mengalami hipertensi terjadi pada rentang usia 60-65 tahun sebanyak 25 responden (69.4%) dan pada rentang usia 66-70 tahun sebanyak 11 responden (30.6%), didapatkan responden yang mengalami hipertensi sebagian terjadi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 23 responden (63.9%) dan pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 13 responden (36.1%), didapatkan bahwa responden yang mengalami hipertensi lebih dari separuh terjadi pada petani sebanyak 18 responden (50.0%), tidak bekerja sebanyak 9 responden (25.0%), Pedagang sebanyak 7 responden (19.4%) dan terjadi pada wiraswasta sebanyak 2 responden (5.6%), didapatkan bahwa responden yang mengalami hipertensi sebagian terjadi pada tingkat pendidikan SD sebanyak 25 responden (69.4%), tidak sekolah sebanyak 7 responden (19.4%) dan terjadi pada tingkat pendidikan SMP sebanyak 4 responden sebanyak (11.1%), didapatkan bahwa tekanan darah diastol sebelum diberikan intervensi pada responden memiliki nilai rata-rata 167.59 dan nilai tengah diastolik sebelum diberikan intervensi 165.00 dan tekanan darah sistol sebelum diberikan intervensi pada responden memiliki nilai rata-rata 126.62 dan nilai tengah sistolik sebelum diberikan intervensi yaitu 127.50, didapatkan bahwa tekanan darah diastol sesudah diberikan intervensi pada responden memiliki nilai rata-rata 146.06 dan nilai tengah diastolik sebelum diberikan intervensi 142.50 dan tekanan darah sistol sesudah diberikan intervensi pada responden memiliki nilai rata-rata 105.29 dan nilai tengah sistolik sebelum diberikan intervensi yaitu 102.50.

Tabel 2. Analisis Pengaruh Terapi Akupresur Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tegal Siwalan Bulan Juli 2025

	Median (Minimum-Maksimum)	Mean	ρ value
TD Sistolik Sebelum Terapi	(145-200)	167.59	0,000
TD Diastolik Sebelum Terapi	(115-190)	147.06	
TD Sistolik Sesudah Terapi	(90-155)	126.62	0,000
TD Diastolik Sesudah Terapi	(75-135)	105.29	

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli 2025

Berdasarkan tabel 2 Berdasarkan hasil diatas didapatkan tabel hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS 21 dengan menggunakan uji paired T test didapatkan nilai ρ value (asyp. sign. 2 tailed) sebesar 0,000 dengan taraf signifikan jika nilai sign. (2-

tailed), <0,05 maka H₀ ditolak dan H₁ diterima dan sebaliknya jika nilai sign.(2-tailed) >0,05, maka H₀ diterima dan H₁ ditolak. Dari hasil analisis didapatkan bahwa ada pengaruh Terapi Akupresur Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tegal Siwalan.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum DiLakukan Terapi Akupresur Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tegal Siwalan.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5 diatas, didapatkan bahwa tekanan darah sebelum diberikan intervensi terapi akupresure dan terapi relaksasi benson pada responden memiliki tekanan darah 140-159/90-99 sebanyak 13 orang (36.11%), 160—179/100-109 sebanyak 11 orang (30.56%) dan >180/>110 sebanyak 12 orang (33.33%).

Menurut (Widiharti, & Fitrihanur, 2020) Seiring bertambahnya usia seseorang, terjadi penurunan kemampuan organ-organ tubuh termasuk sistem kardiovaskuler dalam hal ini jantung dan pembuluh darah. Pembuluh darah menjadi lebih sempit dan terjadi kekakuan dinding Tidak dapat dipungkiri, hipertensi dapat menyerang berbagai kalangan usia mulai dari anak, remaja, usia dewasa, hingga lansia. Bahkan hipertensi dapat menyerang wanita hamil dan keadaan tersebut sangatlah berbahaya apabila tidak mendapatkan penanganan yang adekuat (Dewati et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tumanduk, *et.al* (2019) Selain usia jenis kelamin juga mempengaruhi kejadian hipertensi dimana perempuan memiliki resiko 0.4 kali lipat berpeluang menderita hipertensi disbanding laki-laki (Falah, 2019). Pemberian terapi akupresur pada penderita hipertensi bertujuan untuk merilekskan tubuh, dimana efek akupresur dapat menstimulasi sel mast untuk melepaskan histamine sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah, sehingga terjadinya peningkatan sirkulasi darah yang menjadikan tubuh menjadi lebih nyaman (Majid & Rini, 2016). Terapi relaksasi benson juga bisa di jadikan metode penatalaksanaan non farmakologis bertujuan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur serta tidak menimbulkan efek samping dan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia.

Merunut peneliti berdasarkan teori diatas hasil intervensi yang dilakukan kepada responden Peneliti mengkombinasikan sebuah terapi non farmakologi lainnya seperti terapi akupresur dan terapi relaksasi benson peneliti menganalisa bahwa seiring dengan bertambahnya usia dan ditambah dengan kebiasaan merokok dan riwayat keluarga, maka resiko terkena hipertensi akan semakin besar. Hal tersebut dikarenakan elastisitas arteri mengalami penurunan sehingga arteri menjadi lebih kaku dan kurang mampu merespons tekanan darah sistolik, selain itu oleh karena dinding pembuluh darah tidak mampu kembali ke posisi semula dengan kelenturan yang sama saat terjadi peningkatan tekanan menyebabkan tekanan diastolik juga ikut meningkat. Dalam situasi hal ini yang dapat di lakukan adalah memberikan terapi tentang beberapa intervensi terkait dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi melalui kombinasi terapi akupresure dan tterapi relaksasi benson kepada responden

Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sesudah Di Berikan Terapi Akupresur Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tegal Siwalan.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.6 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sesesudah diberikan terapi akupresur dan terapi relaksasi benson TD sistolik 142.50 dan TD diastolik 102.50, nilai yang sering muncul dinilai tekanan darah sesudah diberikan

terapi akupresur dan terapi relaksasi benson TD sistolik 120 dan TD diastolik 100 sebanyak 13 orang (36.11%).

Tehnik terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik memiliki efektifitas dalam menurunkan tekanan darah (Pramono et al., 2021). Relaksasi Benson merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang yang berfokus pada ungkapan tertentu dengan pengucapan berulang-ulang menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien. Pembacaan berulang-ulang pada unsur keyakinan, keimanan terhadap Tuhan dapat menimbulkan respons relaksasi yang kuat (Yulendasari & Djamaludin, 2021).

Proses pernafasan pada relaksasi Benson merupakan proses masuknya O₂ melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan diproses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan O₂. Apabila O₂ dalam untuk tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar di bawah otak juga menghasilkan β endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya encephalin dan β endorphin akan merasa lebih rileks dan nyaman Aryana, & Novitasari, 2020).

Akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superfisial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphin. Pengeluaran hormon endorphin mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorphin di dalam tubuh yang akan meningkatkan produksi kerja hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Aminuddin et al, 2020).

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan kepada responden bahwa hipertensi dapat dicegah dengan cara terapi komplementer yaitu dengan pengobatan non-farmakologis seperti menggunakan terapi akupresur dan terapi relaksasi benson. Hal-hal ini dilakukan guna mencegah terjadinya berbagai komplikasi dari penyakit hipertensi itu sendiri, seperti stroke ataupun penyakit lainnya.

Menganalisis Pengaruh Terapi Akupresur Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tegal Siwalan.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.8 didapatkan nilai p value sebesar 0,000 dengan taraf signifikan nilai sign $>0,05$. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi akupresur dan terapi relaksasi benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tegal Siwalan.

Hipertensi lebih dikenal dengan silent killer yang biasa diartikan penyakit hipertensi ini mengakibatkan kematian tanpa ada suatu gejala. Aktivitas fisik yang membantu penderita guna meminimalisir tekanan darah yaitu melakukan latihan isometric handgrip (Sari & Muhlisin, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian (Sukmadi & Alifariki, 2021) bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik cenderung menurun setelah responden mendapatkan terapi akupresur yang dilakukan oleh peneliti dengan cara menekan beberapa

titik akupresur pada tubuh pasien hipertensi. Setelah dilakukan terapi kemudian peneliti menemukan fakta lain selain penurunan tekanan darah seperti ketenangan, dan nyenyak tidur juga dilaporkan oleh dominan responden. Memberikan stimulus pada titik akupuntur akan menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur selanjutnya diteruskan ke medula spinalis, mesensefalon dan kompleks pituitari hipotalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormone endorphin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman.

Berdasarkan uraian hasil penelitian (Yulendasari & Djamaludin, 2021) dapat dijelaskan bahwa relaksasi Benson terbukti efektif terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Sebelum pemberian relaksasi Benson, rata-rata tekanan darah responden relatif tinggi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah usia, jenis kelamin ataupun faktor gaya hidup dimana pada hasil penelitian rata-rata usia responden berada pada usia risiko tinggi terhadap terjadinya hipertensi. Tekanan darah tinggi terbanyak disebabkan oleh faktor penyempitan pembuluh darah yang dapat diakibatkan oleh penumpukan lipid, glukosa darah dan aktifitas hormonal seperti epinefrin dan norepinefrin. Benson relaksasi bekerja pada sistem hormonal dengan cara menurunkan aktifitas epinefrin dan norepinefrin yang dapat dipicu oleh adanya stress yang berlebihan.

Berdasarkan penelitian dari Mahmudah & Tsalim, 2021 Pengontrolan tekanan darah secara umumnya terbagi dalam dua kategori, yakni dengan pengobatan non farmakologi dan farmakologi. Pengobatan non farmakologi adalah pengobatan yang tidak menggunakan obat-obatan dan dibagi menjadi perawatan bahan (aromaterapi, *sinshe*), perawatan spiritual dan supranatural (meditasi, yoga, reiki) dan terapi pijat. Terapi pijat tidak hanya bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, tetapi juga dapat membantu dalam mengurangi rasa sakit, pemulihan dari kecelakaan olahraga, mengurangi stress, depresi, kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan meningkatkan kesehatan (Mahmudah & Tsalim, 2021). Penyakit darah tinggi muncul secara tiba-tiba karena berbagai hal, misalnya karena penderita penyakit darah tinggi mengkonsumsi makanan dan minuman yang menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi, emosi yang berlebihan, dan lain-lain penyakit darah tinggi terjadi karena penyempitan pada pembuluh darah dan jumlah darah yang mengalir bertambah. Tekanan darah merupakan tekanan yang terjadi pada pembuluh arteri ketika darah dipompa oleh jantung keseluruhan anggota tubuh (Nisa, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa “Pengaruh Terapi Akupresur Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tegal Siwalan”. Nilai tekanan darah sebelum diberikan terapi akupresur dan terapi relaksasi benson di desa tegal siwalan yaitu TD sistolik 167.59 dan TD diastolik 126.62. Nilai tekanan darah sesudah diberikan intervensi terapi akupresur dan terapi relaksasi benson di desa tegal siwalan yaitu TD sistolik 147.06 dan TD diastolik 105.29. Ada Pengaruh Terapi Akupresur Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tegal Siwalan yaitu didapatkan ($p = 0,000 > \alpha = 0,05$).

Saran Bagi profesi Keperawatan: Bagi bidang ilmu keperawatan khususnya keperawatan medical dan komunitas hendaknya hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan mengembangkan keilmuan “Pengaruh Terapi Akupresur Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tegal Siwalan”. Bagi Institusi Pendidikan: Diharapkan dijadikan bahan rujukan penelitian dan sarana pendidikan atau penyuluhan yang berguna dan bermanfaat tentang “Pengaruh Terapi Akupresur Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tegal Siwalan atau jika ada peneliti baru yang

ingin meneliti atau meneruskan penelitian ini. Bagi Lahan Penelitian: Bagi lahan penelitian disarankan hasil penelitian ini dapat diterapkan di lingkungan sekitar dengan menambah kegiatan pada posyandu lansia serta di bentuknya kader yang membuat jadwal latihan Terapi akupresure dan terapi relaksasi benson sehingga dapat mengedukasi dan melaksanakan secara rutin Terapi akupresure dan terapi relaksasi benson kepada masyarakat yang mengalami Hipertensi di Desa Tegal Siwalan. Bagi responden: Diharapkan Memberikan informasi bagi responden tetap diaplikasikan dirumah agar dapat mengaplikasikan terapi akupresur dan terapi relaksasi benson sehingga bisa menurunkan tekanan darah karena adanya relaksasi otot-otot dan peredaran darah. Bagi Peneliti: Diharapkan Sebagai bahan masukan dan pengalaman dalam menambah wawasan yang nantinya bisa menambah variabel lain antara independen dan dependen ataupun sehingga menambah pemahaman yang baru untuk dibuat referensi lain. Peneliti Selanjutnya: Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan metode pengumpulan data responden secara *Door To Door*. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengukur tingkat pengetahuan responden agar penelitian yang dilakukan lebih valid. Disarankan peneliti selanjutnya menambah waktu durasi penelitian selama 7 hari berturut-turut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, Aminuddin, Yulianus Sudarman, and Moh Syakib. 2020. "Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur." *Jurnal Kesehatan Manarang* 6 (1): 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>.
- Antilarasati, Dwi, and Sri Hartutik. 2023. "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sibela." *Public Health and Safety International Journal* 3 (02): 141–51. <https://doi.org/10.55642/phasij.v3i02.380>.
- Azizah, Wafiq, Uswatun Hasanah, Asri Tri Pakarti, Akademi Keperawatan, Dharma Wacana, Kata Kunci, and Tekanan Darah. 2022. "3 1,2,3" 2:607–16.
- Dan, Diare, Gastroenteritis Yg, Kurang Jelas Batasannya, Herpes Simplex, Cacar Air, Neoplasma Ganas, Lain Pada, et al. 2024. "Laporan LB1 Puskesmas TEGALSIWALAN | Periode : 02-09-2024 s/d 30-09-2024," no. 1.
- Direct, Science. 2024. "Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)" 13:7–20.
- Eka Putra, Rezha, and Risna Rajab. 2024. "Laporan Kasus: Hubungan Hipertensi Terhadap Kejadian Infark Miokard Akut." *Issn* 8 (2): 2966–71.
- Febriawati, Henni, Wulan Angraini, Larra Fredrika, and Tresna Fatmawati. 2023. "Edukasi Hipertensi Pada Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu." *Pengabdian Mandiri* 2(2): 445–54.
- Huether, Sue E, and Kathryn L McCance. 2012. *Study Guide for Understanding Pathophysiology. Study Guide for Understanding Pathophysiology*.
- Ikbal, Revi Neini, and Rebbi Permata Sari. 2021. "Terapi Murrotal Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia." *Jurnal Abdidas* 2 (5): 1086–91. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.436>.
- Jasmin, Muh. 2023. "Metodologi Penelitian Kesehatan." *METODOLOGI KEPERAWATAN* 02 (ISSUE): 1–155.
- Kamelia, Nur Dina, Anita Dwi Ariyani, Mahasiswi Program, Studi S1, Keperawatan Stikes Banyuwangi, and Dosen Program. 2021. "Terapi Akupresure Pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi." *Nursing Information Journal* 1 (1): 18–24.
- Komariah, Maria, Universitas Padjadjaran, Aep Maulid Mulyana, Universitas Padjadjaran, Sidik Maulana, Universitas Padjadjaran, Azzah Dinah Rachmah, and Universitas Padjadjaran. 2021. "Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam

- Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan,” no. July.
- Maulna, Nova. 2022. “Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia.” *Jurnal Peduli Masyarakat* 4 (1): 163–68.
- Nilawati, Intan. 2023. “Hipertensi Merupakan Hubungan Jenis Kelamin, Pendidikan, Dan Lama Menderita Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Puskesmas Cilacap Selatan II.” *Jurnal Medika Usada* 6 (1): 6–12. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v6i1.143>.
- Nursalam. 2019. “Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.” UIN Raden Intan Lampung.
- Rachmawati, Dewi, Cindy Marshela, and Imam Sunarno. 2022. “Perbedaan Faktor Resiko Penyebab Stroke Pada Lansia Dan Remaja.” *Bali Medika Jurnal* 9 (3): 207–21. <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i3.281>.
- ROHMAH KURNIA, SUSANTI. 2022. “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Tindakan Treadmill Test.” *Media Husada Journal Of Nursing Science* 3 (3): 216–26. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v3i3.96>.
- Sarkawi, Oleh :, Lisma Ningsih, Prodi Promsoi Kesehatan, and Poltekkes Kemenkes Bengkulu. 2024. “Efektivitas Media Promosi Audio Visual Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Asn Di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Effectiveness of Audio Visual Promotional Media in an Effort To Prevent Asn Hypertension in Poltekkes Kemenkul Bengkulu” 19 (1): 1–7.
- Sirer, Rya Anastasya, and Novita Sari Batubara. 2022. “Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Desa Labuhan Labo Kecamatan Padangsidempuan Tenggara.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)* 4 (1): 79–88.
- Sugiono. 2022. “Konsep Instrumen Data Variabel.” *Poltekkes Denpasar* 1 (1): 7–18.
- Sumarni, Sumarni. 2024. “Metode Akupresur Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia” 2 (2).
- Syarli, Setiadi, and Larasuci Arini. 2021. “Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review.” *Ahmar Metastasis Health Journal* 1 (3): 112–17. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i3.11>
- Tiara, Ulfa Intan. 2020. “Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi.” *Journal of Health Science and Physiotherapy* 2 (2): 167–71
- Utami, Anindita Gani, Wasis Eko Kurniawan, and Ikit Netra Wirakhmi. 2023. “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 6 (2): 743–52. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2154>.
- Wartolah, Wartolah, Eska Riyanti, Nelly Yarden, Santa Manurung, and Nurhalimah Nurhalimah. 2022. “Relaksasi ‘Benson’ Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi.” *Jkep* 7 (2): 234–42. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>.
- Wulandari, Ayu, Senja Atika Sari, and Ludiana. 2023. “Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022.” *Jurnal Cendikia Muda* 3 (2): 163–71.
- Yulendasari, Rika, and Djunizar Djamiludin. 2021. “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.” *Holistik Jurnal Kesehatan* 15 (2): 187–96. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>.
- Yuningsih, Aneng, Syamsul Anwar, and Dewi Anggraini. 2023. “Pengaruh Terapi Kombinasi Hidroterapi Dan Murottal Al-Qur’an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia.” *HealthCare Nursing Journal* 5 (Vol.5 No. 1 (2023): HealthCare Nursing Journal): 575–89. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/3008/1438>