



## **PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

**Afrieani Deasy<sup>1</sup> Ajeng Allya Nurfitriani<sup>2</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Ners STIKes Budi Luhur Cimahi

Email Korespondensi: [bu\\_dez@yahoo.com](mailto:bu_dez@yahoo.com)

### **ABSTRAK**

Hipertensi dikategorikan sebagai *the silent disease* atau *the silent killer* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi atau tidak mengetahui sebelum memeriksakan hipertensinya. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Solokanjeruk angka kejadian hipertensi sepanjang tahun 2023 mencapai 4.433 kasus dan menjadikan hipertensi sebagai penyakit kedua yang banyak tersebar di wilayah Kerja Puskesmas Solokanjeruk pada tahun 2023 dengan jumlah lansia penderita hipertensi di Rw 02 sebanyak 20 lansia. Beberapa komplikasi dapat terjadi pada lansia penderita hipertensi yaitu stroke, infark miokard (serangan jantung), gagal ginjal. Terapi benson merupakan salah satu penanganan non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisa pengaruh terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Solokanjeruk. Metode penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Sampel yang diteliti sebanyak 20 responden dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi benson setelah dilakukan intervensi selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-15 menit setiap pagi dan sore hari pada lansia di RW 02 Desa Solokanjeruk dari 20 responden pada variabel sistolik diperoleh nilai  $p < 0,000$  dan variabel diastolik diperoleh nilai  $p < 0,000$ . Pada variabel sistolik maupun diastolic nilai  $p < \alpha (0,05)$ . Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi secara signifikan. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terapi benson dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah.

**Kata kunci** : Hipertensi, Lansia, Terapi Benson

### **ABSTRACT**

*Hypertension is categorized as the silent disease or the silent killer because the sufferer does not know that has hypertension or does not know before having the hypertension checked. Based on data obtained from the Solokanjeruk Community Health Center, the incidence of hypertension the second most common disease in the Solokanjeruk Community Health Center work area in 2023 with the number of elderly people suffering from hypertension as many as 20 elderly people. Several complications can occur in elderly people with hypertension, namely stroke, myocardial infarction (heart attack), kidney disease. Benson's therapy is a non-pharmacological treatment for reducing blood pressure.*

*The aim of this study was to analyze the effect of Benson's therapy on reducing blood pressure in elderly people with hypertension at the Solokanjeruk Community Health Center Working Area. This study method is pre-experimental with a plan one group pre-test and post-test design. The sample studied was 20 respondents using techniques total sampling. The results of this study show that there is an effect of Benson's therapy after intervention for 3 consecutive days with a duration of 10-15 minutes every morning and evening on the elderly Solokanjeruk Village of the 20 respondents, the systolic variable obtained a p-value of 0.000 and the diastolic variable obtained a p-value of 0.000. For the systolic and diastolic variables, the p-value is  $< \alpha$  (0.05). The conclusion of this study there is a significant effect of Benson's therapy on reducing blood pressure in elderly people with hypertension. It is hoped that future researchers will conduct research on Benson's therapy by considering the factors that influence blood pressure.*

**Keywords :** *Hypertension, Elderly, Benson's Therapy*

## PENDAHULUAN

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) 2023 terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di dunia. Hal inilah yang mendasari WHO menetapkan salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030.

Riskesdas (2018) menyampaikan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia yang diperoleh melalui pengukuran pada penduduk dengan usia  $>18$  tahun sebesar 44,13% tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan, di Jawa Barat sebesar 39,6%, di Kalimantan Timur sebesar 39,3% di Sulawesi Barat 34,77 dan di Sulawesi utara yaitu sebesar 33,12%. Rikesdas menyampaikan bahwa peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $>18$  tahun sebesar 32,4%. Data yang didapatkan berdasarkan pada prevalensi jumlah lansia yang mengalami hipertensi pada umur 60-75 tahun (63,2%) dan 76 tahun ke atas (69,5%) dengan angka tercatat jenis kelamin berbeda yaitu pada prevalensi laki-laki 31,3%, perempuan 36,9%.

Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat dihasilkan bahwa ada 48.161 kasus yang tersebar di Kabupaten dan Kota. Prevalensi hipertensi pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun di Jawa Barat yaitu tertinggi di Ciamis sebesar 49,62%, di Cianjur sebesar 48,09%, di Sukabumi sebesar 45,62%, di Kota Cimahi sebesar 41,83%, dan di Kabupaten Bandung sebesar 41,55%. Prevalensi hipertensi di Jawa Barat pada kelompok usia 55- 64 tahun yaitu 62,15%, kelompok usia 65-74 tahun yaitu 71,08% dan kelompok usia  $>75$  yaitu 77,77%.

Berdasarkan data Dinas kesehatan Kabupaten Bandung Tahun 2022 bahwa prevalensi hipertensi sebesar 34.1% dari populasi Kabupaten Bandung adalah 1.306.543 orang. Hipertensi tertinggi di Kabupaten Bandung terjadi di Wilayah kerja Puskesmas Sudi, Pasirjambu, Pacet, dan termasuk Solokanjeruk. Diantara Puskesmas tersebut, Puskesmas Solokanjeruk mengalami kasus hipertensi pada Tahun 2023 sebanyak 4.433 kasus.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Solokanjeruk di atas angka kejadian hipertensi sepanjang tahun 2023 mencapai 4.433 kasus dan menjadikan hipertensi sebagai penyakit kedua yang banyak tersebar di wilayah Kerja Puskesmas Solokanjeruk pada tahun

2023. Selain itu data hipertensi lansia di kampung Solokanjeruk Desa Solokanjeruk RW 02 mencapai 20 orang.

Lansia merupakan proses alami dimana akan terjadi kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap, semakin bertambah usia semakin banyak masalah kesehatan dan faktor risiko terhadap kejadian penyakit meningkat. Kondisi ini disebabkan karena sel-sel tubuh mengalami kemunduran sehingga mekanisme kerja sel tidak optimal serta daya tahan tubuh yang menurun. Masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak. Selain itu, beberapa penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia antara lain hipertensi, gangguan pendengaran dan penglihatan, demensia, osteoporosis, kadar gula darah meningkat, dan meningkatnya asam urat pada lansia.

Hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg berdasarkan rata-rata dua atau lebih pengukuran tekanan darah. Hipertensi adalah penyakit yang kerap lansia alami. Pada populasi lansia, hipertensi diartikan sebagai tekanan darah sistolik 160 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* yang menggunakan metode *Pre-Experimental One Group Pretest Posttest design* dengan responden sebanyak 20. Metode yang digunakan uji *Paired T Test* untuk mengetahui apakah ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran Tekanan Darah Lansia Penderita HIpertensi Sebelum Pemberian Terapi Benson Di Kecamatan Solokanjeruk Desa Solokanjeruk RW 02

Responden	Tekanan darah Pre Intervensi (mmHg)	
	Sistolik	Diastolik
1.	140	100
2.	150	100
3.	140	90
4.	150	100
5.	140	100
6.	140	100
7.	160	100
8.	150	100
9.	140	90
10.	160	100
11.	140	90
12.	150	90
13.	140	100
14.	160	100
15.	140	100
16.	150	100
17.	140	90

<b>18.</b>	160	100
<b>19.</b>	170	100
<b>20.</b>	150	90
<b>Mean</b>	148.50	97.00
<b>Min</b>	140	90
<b>Max</b>	170	100
<b>Std. Deviasi</b>	9,333	4,702

Berdasarkan hasil analisis dari tabel 4.1 gambaran tekanan darah lansia penderita hipertensi di Kecamatan Solokanjeruk Desa Solokanjeruk RW 02 didapatkan data sebelum dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah sistoliknya yaitu 148,50 mmHg dengan standar deviasi 9,333, dengan tekanan darah sistolik terendah yaitu 140 mmHg dan tekanan sistolik tertinggi 170 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastoliknya yaitu 97,00 mmHg dengan standar deviasi 4.702 mmHg, dengan diastolik terendah yaitu 90 mmHg dan tekanan diastolik tertinggi yaitu 100 mmHg.

Tabel 2. Gambaran Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sesudah Pemberian Terapi benson di Kecamatan Solokanjeruk Desa Solokanjeruk RW 02

Responden	Tekanan darah Post Intervensi (mmHg)	
	Sistolik	Diastolik
1.	120	90
2.	130	90
3.	120	80
4.	120	90
5.	130	90
6.	120	90
7.	130	90
8.	130	90
9.	120	80
10.	130	90
11.	120	80
12.	130	90
13.	120	90
14.	130	90
15.	120	80
16.	120	90
17.	120	80
18.	130	90
19.	130	90
20.	120	80
Mean	124.50	87.00
Min	120	80
Max	130	90
Std. Deviasi	5,104	4,702

Sumber: Penelitian 2024

Berdasarkan hasil analisis dari tabel 4.2 gambaran tekanan darah lansia hipertensi di Kecamatan Solokanjeruk Desa Solokanjeruk RW 02 pada 20 responden yang diberikan intervensi terapi benson selama 3 hari didapatkan data setelah intervensi rata-rata tekanan darah sistoliknya turun menjadi 124,50 mmHg dengan standar deviasi 5,104 dan tekanan darah sistolik terendah yaitu 120 mmHg dan tekanan sistolik tertinggi 130 mmHg. Sedangkan, tekanan rata-rata diastoliknya 87,00 mmHg dengan standar deviasi 4,702 dengan tekanan darah diastolik terendah yaitu 80 mmHg dan tekanan darah diastolik tertinggi 90 mmHg.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Variabel	Skewness	Std. Error Skewness	Ratio Skewness	Hasil/Keterangan
Sistolik Intervensi Pre	0,756	0,512	1,476	Normal
Sistolik Intervensi Post	0,218	0,512	0,425	Normal
Diastolik Intervensi Pre	-0,945	0,512	1,845	Normal
Diastolik Intervensi Post	-0,945	0,512	1,845	Normal

Hasil uji normalitas data dengan menggunakan ratio *skewness*, pada variabel sistolik pre intervensi diperoleh nilai ratio *skewness* (1,476) dan sistolik post intervensi (0,425), karena kedua variabel hasilnya kurang dari -2 s/d 2 artinya data berdistribusi normal, sehingga dapat disimpulkan uji yang digunakan adalah *uji dependen simpel T test*, sedangkan pada variabel diastolik pre intervensi diperoleh nilai ratio *skewness* (1,845) dan diastolik post intervensi (1,845), karena kedua variabel hasilnya kurang dari -2 s/d 2 artinya data berdistribusi normal, sehingga uji yang digunakan pada variabel ini adalah *uji dependen simple T test*.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Pengaruh Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Kecamatan Solokanjeruk Desa Solokanjeruk RW 02

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Std. Error Mean	P value	N
Sistolik Pre Intervensi dan Sistolik Post Intervensi	24,00	6,806	1,522	0,000	20
Diastolik Pre Intervensi dan Diastolik Post Intervensi	10,00	3,244	0,725	0,000	20

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diperoleh hasil analisis statistik uji parametrik (*paired simple T test*) pengaruh terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kecamatan Solokanjeruk Desa Solokanjeruk RW 02 dari 20 responden diperoleh hasil pengukuran perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik pre intervensi dan sistolik post intervensi diberikan terapi benson adalah 24,00 mmHg.

Sedangkan hasil pengukuran perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik pre intervensi dan diastolik post intervensi terapi benson adalah 10,000 mmHg. Hasil *uji dependen simple T test* diperoleh nilai  $p$  pada variabel sistolik maupun diastolik sebesar  $0,000 < \alpha (0,005)$ , maka  $H_0$  ditolak. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## PEMBAHASAN

### **Gambaran Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Pemberian Terapi Benson di RW 02 Desa Solokanjeruk**

Berdasarkan hasil analisis, gambaran tekanan darah lansia penderita hipertensi pada kelompok intervensi terapi benson selama 3 hari di RW 02 Kecamatan Solokanjeruk data sebelum intervensi rata-rata tekanan darah sistoliknya yaitu 148,50 mmHg dengan standar deviasi 9,333, tekanan sistolik terendah 140 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi 170 mmHg. Sedangkan, rata-rata tekanan diastolik 97,00 mmHg dengan standar deviasi 4,702, diastolik terendahnya 90 mmHg dan diastolik tertingginya 100 mmHg.

### **Gambaran Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Setelah Terapi Benson di RW 02 Desa Solokanjeruk**

Berdasarkan hasil analisis, gambaran tekanan darah lansia penderita hipertensi pada kelompok intervensi terapi benson selama 3 hari di RW 02 Desa Solokanjeruk didapatkan data setelah intervensi rata-rata tekanan darah sistoliknya turun menjadi 124,50 mmHg dengan standar deviasi 1,141 tekanan sistolik terendah 120 mmHg dan tekanan sistolik tertinggi 130 mmHg. Sedangkan, tekanan rata-rata diastoliknya turun menjadi 87,00 mmHg dengan standar deviasi 1,051 tekanan diastolik terendahnya 80 mmHg dan tekanan diastolik tertinggi 90 mmHg.

### **Hasil Uji Statistik Pengaruh Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di RW 02 Solokanjeruk**

Hasil analisis statistik uji parametrik (*paired sample T test*) pengaruh terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di RW 02 Desa Solokanjeruk dari 20 responden didapatkan data pada tekanan sistolik pre intervensi rata-ratanya 148,50 mmHg dengan standar deviasi 9,333 dan rata-rata sistolik post intervensi menjadi 124,50 mmHg dengan standar deviasi 5,104. Sedangkan rata-rata tekanan diastolik pre intervensi 97,00 mmHg dengan standar deviasi 4,702 dan rata-rata tekanan diastolik post intervensi 87,00 mmHg dengan standar deviasi 4,702. Hasil *uji paired sample T test* diperoleh nilai  $p$  pada variabel sistolik maupun diastolik sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi secara signifikan. Hasil analisis di atas menunjukkan selisih rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 24,000 mmHg. Sementara selisih tekanan diastolik sebesar 10,000 mmHg.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan pada variabel sistolik maupun diastolik nilai  $p < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi secara signifikan. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh terapi benson selain terhadap hipertensi dengan hasil yang lebih signifikan, atau bisa mencoba eksperimen dengan menggunakan metode yang lain untuk menurunkan tekanan darah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Kabupaten Bandung, "Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung," *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung*, 2022.
- Alkhusari, K. D. Anggita, and A. Satrio, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Pelayanan Home Care Terhadap Perubahan Perilaku Gaya Hidup Penderita Hipertensi," *J. 'Aisyiyah Med.*, vol. 8, no. 2, pp. 42–51, 2023.
- S. Nurbaya, S. Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, J. Perintis Kemerdekaan VIII, and K. Makassar, "Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Risiko Hipertensi Pada Lansia," *J. Ilm. Mhs. Penelit. Keperawatan*, vol. 3, no. 1, pp. 54–63, 2023
- "Puskesmas Solokanjeruk, Data Kasus 10 Penyakit Puskesmas Solokanjeruk, 2023..pdf."
- M. Hanafi, P. Giri Kriswoyo, and S. Priyanto, "Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pendamping Lansia Setelah Menerima Pelatihan tentang Perawatan Kesehatan Lanjut Usia," *J. Kesehatan.*, vol. 11, no. 1, pp. 65–73, 2022.
- A. Sri Rahmadeni, L. Fajar, N. Hayat Prodi DIII Keperawatan, and Stik. Mitra Bunda Persada Batam, "Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Pancur Kota Batam Tahun 2018," *J. Sehat Mandiri*, vol. 14, 2019, [Online]. Available: <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm>
- F. Febriyanti, V. Yusri, and N. Fridalni, "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi," *Menara Ilmu*, vol. 15, no. 1, 2021, doi: 10.31869/mi.v15i1.2508.