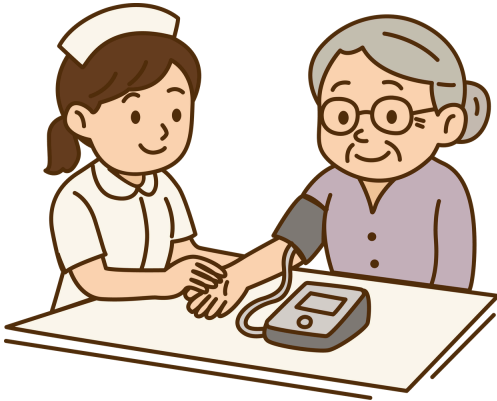




TERAPI SUPPORTIF DENGAN RELAKSASI BENSON UNTUK PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA



**DISUSUN OLEH :
ANA LATIFAH**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya buku saku "Panduan Terapi Supportif Relaksasi Benson dalam Penurunan Hipertensi Pada Lansia"

Buku ini disusun sebagai panduan praktis bagi lansia dan pendamping lansia untuk mengelola tekanan darah secara alami melalui teknik relaksasi. Diharapkan buku ini dapat membantu mencegah komplikasi kehamilan akibat hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Semoga buku saku ini bermanfaat dan dapat digunakan dengan baik.

Penulis



DAFTAR ISI

01. Hipertensi pada lansia
02. Hipertensi pada lansia
03. Bahaya hipertensi Pada lansia
04. Terapi Supportif
05. Definisi Relaksasi Benson
06. Mekanisme Relaksasi Benson
07. Dampak Relaksasi Benson
08. Tata Cara Relaksasi Benson
09. Waktu terbaik melakukan
10. Tanda-Tanda Keberhasilan Terapi
12. Hal yang dilakukan jika terapi tidak efektif
13. Yang Tidak Boleh dilakukan
14. Tips Terhindar dari Hipertensi

GLOSARIUM



- **Prevalensi adalah Proporsi individu dalam suatu Populasi yang memiliki karakteristik atau kondisi tertentu (seperti penyakit) pada titik waktu atau periode tertentu.**
- **Supportif menurut KBBI adalah Bersifat memberi dukungan dan semangat.**
- **kg : kilogram**
- **cm : centimeter**
- **WHO: *World Health Organization***

HIPERTENSI PADA LANSIA



Definisi

Hipertensi pada lansia adalah kondisi meningkatnya tekanan darah secara persisten pada usia 60 tahun ke atas, biasanya dengan ambang $\geq 130/80$ mmHg menurut pedoman terbaru. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh perubahan fisiologis akibat penuaan, seperti kekakuan pembuluh darah, dan berisiko menimbulkan komplikasi kardiovaskular jika tidak dikontrol (Febriyanti, R., et al. 2021).



Dampak

Hipertensi pada lansia adalah kondisi umum yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah akibat proses penuaan yang menyebabkan kekakuan pembuluh darah. Jika tidak ditangani, hipertensi dapat menimbulkan berbagai dampak serius seperti stroke, serangan jantung, gangguan ginjal, penurunan daya ingat, dan gangguan penglihatan. Kondisi ini juga dapat menurunkan kualitas hidup lansia karena menimbulkan keterbatasan fisik



HIPERTENSI PADA LANSIA

Mekanisme Terjadinya Penyakit

Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah pada lansia mengalami penurunan elastisitas dan menjadi lebih kaku. Hal ini menyebabkan jantung harus memompa lebih kuat untuk mengalirkan darah, sehingga tekanan darah meningkat. Di sisi lain, fungsi ginjal yang menurun membuat pengaturan cairan dan garam dalam tubuh tidak seefisien dulu, memperparah kenaikan tekanan darah (Tiffanidhani, H., & Mulyaningsih, D. 2024).

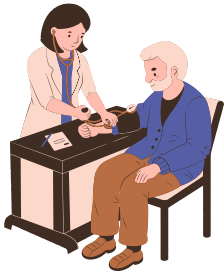
Penyebab Terjadinya Penyakit

Hipertensi pada lansia terjadi akibat kombinasi perubahan fisiologis dan faktor gaya hidup. Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah kehilangan elastisitasnya, menyebabkan peningkatan tekanan darah. Fungsi ginjal yang menurun juga berkontribusi karena tubuh menjadi kurang efektif dalam mengatur cairan dan garam (Wartolah, W., Riyanti, E., Yandes, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. 2022).

Pengobatan saat ini

Jika perubahan gaya hidup tidak cukup, dokter akan meresepkan obat antihipertensi seperti diuretik, ACE inhibitor, calcium channel blocker, atau beta-blocker, yang disesuaikan dengan kondisi kesehatan individu lansia. Pemantauan rutin tekanan darah sangat penting untuk memastikan efektivitas terapi dan mencegah komplikasi jangka panjang.

BAHAYAKAH HIPERTENSI PADA LANSLIA?



Prevalensi/Populasi hipertensi pada lansia cukup tinggi dan terus meningkat seiring bertambahnya usia. Menurut data WHO dan berbagai studi, sekitar 60–80% lansia di atas usia 60 tahun mengalami hipertensi. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat bahwa lebih dari 63% lansia menderita hipertensi, menjadikannya salah satu penyakit paling umum pada kelompok usia ini (Sirati, M., et al. 2024).

Bahaya hipertensi pada lansia sangat serius karena dapat menyebabkan berbagai komplikasi organ vital. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol meningkatkan risiko stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, gangguan penglihatan, dan penurunan fungsi kognitif seperti demensia (Sirati, M., et al. 2024).

APA ITU TERAPI SUPPORTIF?



Terapi suportif adalah jenis pengobatan yang bertujuan untuk meringankan gejala, meningkatkan kenyamanan, dan mempertahankan kualitas hidup pasien, tanpa secara langsung menyembuhkan penyakit yang mendasarinya. Terapi ini sering digunakan pada kondisi kronis, terminal, atau saat pengobatan kuratif tidak memungkinkan, seperti pada lansia dengan hipertensi, kanker stadium lanjut, atau penyakit degeneratif.



terapi suportif sangat penting sebagai pelengkap, terutama pada kondisi kronis atau lanjut, agar pasien tetap merasa lebih baik dan kualitas hidupnya terjaga. Karena itu, terapi suportif harus diberikan di bawah pengawasan dokter untuk memastikan bahwa perawatan yang diberikan sesuai dengan kondisi pasien dan tidak mengganggu atau bertabrakan dengan terapi utama.

APA ITU RELAKSASI BENSON?



Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson yang bertujuan untuk mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah. Teknik ini melibatkan pernapasan dalam, fokus pada kata atau frasa yang menenangkan (seperti "tenang" atau "damai"), dan menciptakan keadaan rileks dengan mengurangi aktivitas mental yang berlebihan. (Efendi, D., et al. 2022).

BAGAIMANA MEKANISME RELAKSASI BENSON DALAM PENURUNAN HIPERTENSI?



Mekanisme relaksasi Benson dalam penurunan hipertensi bekerja dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatis (sistem yang menenangkan tubuh), yang berlawanan dengan sistem saraf simpatik yang meningkatkan respons stres. Melalui pernapasan dalam dan lambat, serta fokus pada kata atau frasa yang menenangkan, teknik ini menurunkan produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol (Efendi, D., et al. 2022).



Penurunan kadar hormon stres ini membantu mengurangi ketegangan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Teknik ini juga mengurangi kecemasan, yang dapat memperburuk hipertensi, serta meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur (Habibollahpour, M., et al. 2019)

DAMPAK RELAKSASI BENSON



Relaksasi Benson memberikan dampak positif dalam penurunan hipertensi dengan mengurangi ketegangan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah secara alami (Ramadhani, D. Y., et al. 2023)



Relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, relaksasi Benson membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur, sehingga memperbaiki kesejahteraan mental dan emosional lansia (Ramadhani, D. Y., et al. 2023).



DAMPAK RELAKSASI BENSON TERHADAP LANSIA



Relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Teknik ini bekerja dengan mengaktifkan respons relaksasi tubuh yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga pembuluh darah mengendur dan tekanan darah menurun. Selain itu, relaksasi Benson juga membantu mengurangi stres dan kecemasan, faktor yang dapat memperburuk hipertensi (Sholeha, M., et al. 2024).



sebuah studi yang dipublikasikan dalam *Journal of Clinical Nursing* (2019) menunjukkan bahwa relaksasi Benson secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi setelah dilakukan selama beberapa minggu secara rutin.

TATA CARA MELAKUKAN RELAKSASI BENSON



Cari tempat yang nyaman dan bebas gangguan.

Duduk atau berbaring dengan tubuh rileks. Pastikan tubuh dalam posisi yang nyaman dan tidak kaku.



Tutup mata dan fokuskan perhatian pada pernapasan. Ambil napas dalam melalui hidung selama 4 detik, tahan sejenak, lalu hembuskan perlahan melalui mulut selama 6 detik.



Saat menarik napas,
ucapkan kata atau frasa
yang menenangkan dalam
hati, seperti "tenang,"
"damai," atau "relaks."



Lakukan pernapasan ini
secara teratur selama 10-20
menit dan Setelah selesai,
buka mata perlahan dan
kembalilah ke aktivitas
dengan rasa lebih rileks.

WAKTU TERBAIK TERAPI RELAKSASI BENSON



Pagi Hari

Setelah bangun tidur, untuk memulai hari dengan tenang dan mengurangi stres sejak awal.



Sore atau malam hari

Sebelum tidur, untuk membantu tubuh lebih rileks dan meningkatkan kualitas tidur.



Saat merasa cemas atau stres

Dilakukan sebagai upaya mengontrol emosi dan menstabilkan tekanan darah.

YANG TIDAK BOLEH DILAKUKAN SAAT RELAKSASI



Mengobrol atau menggunakan ponsel

Gangguan ini bisa mengalihkan fokus dan menghambat proses relaksasi.



Memaksakan pikiran kosong secara berlebihan

Saat melakukan cukup fokus pada pernapasan dan frasa positif tanpa menekan pikiran yang muncul.



Melakukan dalam kondisi tergesa-gesa atau terburu-buru

Penting untuk tenang dan meluangkan waktu.



Mengabaikan posisi tubuh

Posisi yang tidak nyaman justru bisa menimbulkan ketegangan, bukan relaksasi.



Melakukan di tempat bising atau ramai



Menjadikannya Terapi Utama menggantikan pengobatan seharusnya

TANDA- TANDA KEBERHASILAN TERAPI



Penurunan Tekanan Darah

Keberhasilan terapi dapat dilihat dengan penurunan tekanan darah yang signifikan.



Perbaiki tanda vital lain

Tanda vital yang dapat menunjukkan tanda Keberhasilan terapi ialah penurunan denyut nadi dalam batas normal dan peningkatan kadar oksigen.



Perubahan Psikologis

Terjadinya penurunan tingkat stres, kecemasan dan gangguan tidur.



Peningkatan Kualitas Hidup

Lansia merasa lebih segar, sehat, aktif dan memiliki energi setelah melakukan relaksasi

HAL YANG DILAKUKAN JIKA TERAPI KURANG EFEKTIF



Jika terapi relaksasi Benson tidak berhasil menurunkan tekanan darah pada lansia, maka perlu diperiksa kembali apakah latihan sudah dilakukan dengan benar dan rutin. Selain itu, penting juga melihat apakah ada penyebab lain, seperti stres, pola makan yang tidak sehat, atau penyakit lain yang memengaruhi.

Jika tekanan darah tetap tinggi, maka terapi bisa dikombinasikan dengan cara lain, seperti mengatur pola makan, olahraga ringan, minum obat dari dokter, atau mendapatkan bantuan konseling untuk mengurangi stres (Siregar, 2019).

TIPS TERHINDAR HIPERTENSI PADA LANSIA



Cukupi Cairan Tubuh

Minum air putih cukup setiap hari untuk menjaga keseimbangan cairan.



Istirahat yang Cukup

Minum air putih cukup setiap hari untuk menjaga keseimbangan cairan.



Kelola Stres

Lakukan relaksasi benson untuk mengurangi kecemasan dengan rutin.



Pantau Berat Badan

Jaga agar kenaikan berat badan sesuai dengan rekomendasi dokter.



Aktivitas Fisik Ringan

Lakukan olahraga ringan seperti jalan kaki, jalan santai sesuai anjuran dokter.



Rutin periksa kesehatan ke dokter atau bidan

DAFTAR PUSTAKA

- Efendi, D., et al. (2022). The Effectiveness of Benson Relaxation Therapy Through Family Empowerment on Reducing Blood Pressure in Hypertensive Elderly. *International Journal of Nursing and Health Services*, 5(1), 15–22.
- Febriyanti, R., et al. (2021). Lowering Blood Pressure of Hypertension through Benson Relaxation. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 8(2), 123–130.
- Habibollahpour, M., et al. (2019). The Impact of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(2), 91–97..
- Sholeha, M., et al. (2024). Benson Relaxation Therapy: Impact on Blood Pressure in Hypertensive Older Adults. *Babali Nursing Research*, 1(2).
- Sirati, M., et al. (2024). The Effect of Benson's Sedation on the Sleep Quality of Hospitalized Elderly: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing Research*, 29(4), 45–52.
- Siregar, L. A. (2019). *Manajemen Hipertensi pada Lanjut Usia: Pendekatan Holistik dan Terintegrasi*. Jakarta: EGC.
- Tiffanidhani, H., & Mulyaningsih, D. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Health*, 3(2), 134–140.
- Wartonah, W., Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 234–242.