JIIC: JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA
https://jicnusantara.com/index.php/jiic
Vol : 2 No: 5, Mei 2025
E-ISSN : 3047-7824

Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia Hipertensi Di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng Tahun 2024

The Effectiveness of Benson Relaxation Therapy in Reducing Anxiety Levels in Elderly Hypertensive Patients in the Inpatient Care Unit of Cengkareng Regional Hospital in 2024

Dede Samsul Milah[1*], Sancka Stella [2], Solehudin[3]
Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju
Email: dedesamsulmilah@gmail.com

Article Info

Article history :
Received : 29-04-2025
Revised : 01-05-2025
Accepted : 03-05-2025
Pulished : 06-05-2025

Abstract

One of the health problems that often occurs in old age is hypertension or high blood pressure. Hypertension in the elderly is an abnormal increase in blood pressure in arterial blood vessels continuously over a decade. Someone suffering from hypertension will have an increase in blood pressure that is more than normal. One of the psychological impacts is the onset of anxiety or anxiety. Nonpharmacological therapy in the treatment of hypertensive patients used benson relaxation therapy. The purpose of the study was to determine the effectiveness of benson relaxation therapy on reducing the level of anxiety in elderly hypertension in hospitalised apple rsud cengkareng in 2024. This research is a quantitative study with quasy experimental research design pre and post test without control group design. The population in this study were elderly hypertensive patients in the Inpatient Apel Rsud Cengkareng in the last 3 months as many as 36 people. According to Roscoe in Sekaran's book for simple experimental research between 10-20 people. The sample in this study were 15 respondents. The data collection tool in this study was to use HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Data analysis using parametric analysis with paired t-test. The results of statistical tests showed that the p value of <0,001 means P <0.05, it can be concluded that there is an effectiveness of benson relaxation therapy on reducing the level of anxiety in elderly hypertension in the hospitalisation of apple rsud cengkareng in 2024. Suggestions for the hospital to make SOPs about benson relaxation therapy to reduce the level of anxiety in elderly hypertension to reduce the level of anxiety.

Keywords: Benson Relaxation, Anxiety, Elderly Hypertension

Abstrak

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada masa usia lanjut adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi pada lansia adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu decade. Seseorang yang menderita hipertensi akan terjadi peningkatan tekanan darah yang lebih dari normal. Salah satu dampak psikologis adalah timbulnya kecemasan atau ansietas. Terapi nonfarmakologi dalam pengobatan pasien hipertensi yang digunakan terapi relaksasi benson. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas terapi Relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi di rawat inap apel rsud cengkareng tahun 2024. Pada penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *quasy experimental* rancangan penelitian *pre and post test without control group design.* Populasi dalam penelitian ini adalah pasien lansia hipertensi di Rawat Inap Apel Rsud Cengkareng dalam 3 bulan terakhir sebanyak 36 orang. Menurut Roscoe dalam Buku Sekaran untuk penelitian eksperimen yang sederhana antara 10-20 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 responden. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan HARS *(Hamilton Anxiety Rating Scale).* Analisis data menggunakan analisis parametrik dengan paired t-test. Hasil uji statistik

diketahui bahwa nilai p value <0,001 berarti P<0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi di rawat inap apel RSUD Cengkareng tahun 2024. Saran pihak rumah sakit sembuat SOP tentang terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi untuk menurunkan tingkat ansietas.

Kata Kunci: Relaksasi Benson, Ansietas, Lansia Hipertensi

LATAR BELAKANG

Lansia adalah bagian dari keluarga dan masyarakat yang jumlahnya terus meningkat setiap tahunnya, seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup. Salah satu gangguan kesehatan yang umum dialami oleh kelompok usia lanjut adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi lansia pada ditandai dengan peningkatan tekanan darah dalam arteri secara terus-menerus selama lebih dari sepuluh tahun. Keadaan ini muncul saat keadaan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg.. (Kemenkes RI, 2016)

Menurut WHO (2021), sekitar 30% penduduk dunia tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi, dan diperkirakan prevalensi hipertensi akan terus meningkat hingga tahun 2025. Hipertensi merupakan penyebab kematian tertinggi ketiga setelah stroke dan tuberkulosis, yakni sebesar 6,7% dari total kematian. Penyakit ini dikenal sebagai "*silent disease*" karena sering kali tidak menunjukkan gejala, meskipun insidensinya terus meningkat dan pengendaliannya masih rendah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan Lansia merupakan individu yang berusia 60 tahun atau lebih, pada tahap ini terjadi sejumlah perubahan biologis dalam tubuh, termasuk penurunan fungsi jaringan yang mempengaruhi kemampuan tubuh dalam melawan infeksi dan memperbaiki kerusakan. Selain itu, jumlah lansia juga terus meningkat.menimbulkan berbagai tantangan di berbagai bidang kehidupan, terutama di bidang kesehatan. Menurut statistik lansia tahun 2019, sekitar setengah dari populasi lansia masih mengalami keluhan kesehatan dalam satu bulan terakhir (Badan Pusat Statistik, 2019). Hipertensi menempati posisi teratas dalam daftar sepuluh jenis penyakit yang paling banyak diderita oleh usia lanjut. Berdasarkan Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018, kelompok lansia menunjukkan prevalensi hipertensi tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya.

Berdasarkan data *American Heart Association (AHA*), sekitar 74,5 juta penduduk Amerika berusia 20 tahun ke atas menderita hipertensi, namun sekitar 90–95% dari kasus tersebut tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi dikenal sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas. Penderita umumnya tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi hingga timbul komplikasi yang serius. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,5 miliar orang di seluruh dunia. Selain itu, hipertensi beserta komplikasinya diperkirakan menyebabkan kematian sekitar 9,4 juta orang setiap tahunnya (Anitasari, 2019)..

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dengan angka tertinggi tercatat di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, dan terendah di Papua sebesar 22,2%. Hipertensi menempati urutan kedua dari sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan di rumah sakit di Indonesia. Jumlah penderita hipertensi lebih tinggi pada wanita (30%) dibandingkan pria (29%). Sekitar 80% peningkatan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang. Data Survei Kesehatan Dasar Nasional menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia: pada kelompok usia 15–24 tahun sebesar 8,7%, usia 25–34 tahun sebesar

14,7%, usia 35–44 tahun sebesar 24,8%, usia 45–54 tahun sebesar 35,6%, usia 55–64 tahun sebesar 45,9%, usia 65–74 tahun sebesar 57,6%, dan usia di atas 75 tahun mencapai 63,8%. Tingginya prevalensi hipertensi yang tidak disadari oleh penderitanya, mengindikasikan bahwa jumlah kasus sebenarnya kemungkinan jauh lebih besar, karena banyak kasus hipertensi tidak menimbulkan gejala atau komplikasi yang jelas (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018). Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Jakarta Barat tahun 2017, terjadi peningkatan kasus hipertensi sebesar 6% dibanding tahun sebelumnya, yaitu dari 3,51% pada tahun 2016 menjadi 9,8% pada tahun 2017 (Dinas Kesehatan Kota Jakarta Barat, 2017). Di RSUD Cengkareng khususnya di ruang Pepaya, rata-rata tercatat 20 sampai 28 pasien hipertensi setiap bulannya selama kurun waktu Januari sampai Maret 2020, yang mengakibatkan adanya kondisi kepadatan pasien di ruangan tersebut.

Prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Penyakit ini termasuk dalam kategori penyakit tidak menular yang berbahaya dan berpotensi mengancam jiwa. Hipertensi juga dapat memperburuk kondisi klinis pasien dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup. Selain itu, hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Setiap peningkatan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg atau diastolik sebesar 10 mmHg dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke (Silviana, 2018).

Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan gangguan fungsi ginjal. Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi tekanan darah, yang dapat digolongkan menjadi faktor yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Gaya hidup termasuk ke dalam faktor yang dapat dimodifikasi, dan hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang terhadap penyakit tersebut. Sementara itu, faktor genetik merupakan salah satu penyebab yang tidak dapat diubah. Hipertensi juga dikenal sebagai silent disease, karena sering kali tidak disadari oleh penderitanya hingga dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Akibat kurangnya kepatuhan dalam menjaga pola makan dan melakukan pemeriksaan rutin di fasilitas kesehatan, tidak sedikit penderita hipertensi yang mengalami kematian mendadak (Septianingsih, 2018).

Seseorang yang mengalami hipertensi atau peningkatan tekanan darah secara terus-menerus perlu segera mendapatkan Perawatan medis yang bertujuan untuk mengontrol tekanan darah, mencegah komplikasi, serta mengurangi atau mengatasi gejala-gejala yang muncul seperti pusing, sakit kepala, dan kekakuan pada leher. Umumnya penderita hipertensi akan mengalami tekanan darah yang melebihi batas normal, disertai dengan tanda klinis salah satunya adalah leher kaku. Kekakuan atau ketegangan pada otot leher disebabkan Akibat peningkatan pada dinding pembuluh darah di bagian leher,sehingga menghambat aliran darah yang lancar. Akibatnya sisa metabolisme yang menumpuk di area tersebut akibat kekurangan oksigen dan nutrisi akan menimbulkan peradangan pada titik perlekatan otot dan tulang sehingga menimbulkan rasa nyeri (Siburian, 2016).

Kecemasan merupakan respon tubuh manusia terhadap stres yang menimbulkan perasaan Rasa takut atau cemas terhadap hal-hal yang akan datang, atau bahkan yang belum terjadi. Gangguan kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan emosional yang paling umum, dan dapat dirasakan oleh siapa saja. Gejala utamanya meliputi perasaan tegang, khawatir atau pikiran yang berlebihan, bahkan dapat memengaruhi perubahan fisik. Kecemasan merupakan kondisi meningkatnya kewaspadaan yang memicu perilaku defensif (Babaev et al., 2018). Kecemasan disebabkan oleh sekresi hormon adrenalin yang berlebihan, sehingga mengakibatkan peningkatan

kadar hormon tersebut dan munculnya kecemasan (Lainsamputty & Wuisang, 2022). Kecemasan ditandai dengan perasaan tidak nyaman, takut, peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, serta perubahan laju pernapasan (Amiman et al., 2019). Kecemasan menimbulkan perasaan tidak nyaman dan membuat seseorang merasa takut terhadap lingkungan di sekitarnya (Purwanto, N.A., Adriani, P., & Muti, 2021).

Kecemasan mengacu pada kabur tidak nyaman yang muncul dari rasa takut atau tidak nyaman dan disertai dengan respons (yang biasanya tidak spesifik atau dipahami oleh seseorang). berupa rasa takut, dan bukan sebagai sinyal yang memperingatkan akan datangnya bahaya, tetapi justru menguatkan seseorang untuk mengungkapkan pikirannya mengenai ancaman tersebut. Kesejahteraan fisik dan psikologis dapat terpengaruh secara negatif oleh aktivitas sehari-hari seperti mengurus diri sendiri, seperti makan, tidur, dan tidur. Salah satu contoh dampak psikologis adalah munculnya kecemasan. (Yusuf et al., 2019).

Terapi nonfarmakologis untuk penanganan pasien hipertensi mencakup perubahan gaya hidup keseharian, seperti rutin berolahraga, mengubah pola makan, dan menjalani terapi relaksasi. Sedasi yang terjadi pada terapi relaksasi dapat membantu menstabilkan tekanan darah dengan cara memengaruhi fungsi sistem saraf simpatis dan parasimpatik. Terapi relaksasi meliputi teknik-teknik seperti napas dalam, relaksasi progresif, terapi musik, dan terapi keagamaan. Salah satu terapi keagamaan yang digunakan untuk mengatasi hipertensi adalah terapi relaksasi Benson (Atmojo et al., 2019).

Terapi relaksasi Benson merupakan terapi keagamaan yang menggabungkan unsur-unsur kepercayaan agama, yang dapat mendukung relaksasi otot secara menyeluruh, membantu memfokuskan perhatian melalui Frase ritual diganti, dan ide-ide yang mengganggu disingkirkan. Perawatan ini bekerja dengan baik mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, meredakan sakit kepala, nyeri punggung, angina pektoris, hipertensi, insomnia, dan stres (Samsugito et al., 2023).

Teknik relaksasi Benson merupakan teknik pernapasan yang jika dilakukan secara rutin dengan latihan pernapasan yang tepat dapat membuat tubuh lebih rileks, meredakan ketegangan akibat stres, dan mengurangi rasa terancam. Emosi yang tenang akan terjaga hingga mencapai hipotalamus yang selanjutnya akan menghasilkan *corticotropin-releasing factor (CRF).* Selain itu, terapi ini juga akan Stimulasi terhadap kelenjar pituitari dapat meningkatkan sekresi *pro-opioid melanocortin* (POMC), yang selanjutnya berkontribusi pada peningkatan produksi enkephalin oleh medula adrenal. Selain itu, kelenjar pituitari juga menghasilkan β-endorfin sebagai neurotransmitter. Peningkatan kadar enkephalin dan β-endorfin ini berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi dan kenyamanan pada individu, yang mendukung pengurangan ketegangan dan stres. (Fibriyanti, 2021)..

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utami et al. (2024) mengenai pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensiHasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan, dengan jumlah 19 orang atau 73,1%. Sementara itu, kelompok usia yang paling dominan adalah usia madya, yakni sebanyak 84,6% responden berada dalam rentang usia 40 hingga 59 tahunPengukuran Tekanan darah pasien sebelum menerima intervensi menunjukkan hipertensi pada kategori derajat 2., namun setelah mendapatkan terapi relaksasi Benson, tekanan darah menurun menjadi hipertensi derajat 1. Berdasarkan hasil uji

Wilcoxon, tekanan darah Pasien termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 baik sebelum maupun setelah menjalani terapi relaksasi Benson. Terapi tersebut memberikan hasil yang signifikan secara statistik, dengan nilai P sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,005.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tri Nugroho Wismadi (2022) mengenai pengaruh Terapi relaksasi Benson terhadap tingkat stres pada lansia dengan hipertensi menunjukkan hasil yang signifikan, di mana sebagian besar responden, yakni 66,7%, mengalami stres pada tingkat sedang sebelum dilakukan intervensi. pasca diberikan terapi relaksasiiBenson,sehingga tingkat stres menurun ke kategori ringan, yang dialami oleh 76,7% responden. Temuan ini mengindikasikan Terapi relaksasi Benson memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat stres pada lansia yang menderita hipertensi.

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan pada pasien hipertensi usia lanjut oleh Ayu Dekawaty (2023) didapatkan rata-rata tingkat kecemasan sebelum mendapat intervensi Tingkat kecemasan rata-rata di antara lansia adalah 32,5 sebelum terapi relaksasi Benson, tetapi turun menjadi 18,3 setelah intervensi. Temuan uji t berpasangan menunjukkan nilai p = 0,000, yang berarti p < 0,05.. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan di Rawat Inap di dapat dari RSUD Cengkareng dari 36 orang yang mengalami hipertensi didapatkan ada 2 orang mengalami kecemasan berat dan 6 didapatkan kecemasan sedang serta 2 orang mengalami kecemasan ringan. Pasien didapatkan belum pernah mendapatkan terapi non farmakologi yang diberikan terapi benson untuk mengurangi ansietas atau kecemasan pada lansia.

Berdasarkan uraian yang ada, peneliti tertarik untuk efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi di rawat inap apel RSUD Cengkareng tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *quasy experimental* rancangan penelitian *pre and post test without control group design.* Populasi dalam penelitian ini adalah pasien lansia hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng dalam 3 bulan terakhir sebanyak 36 orang. Menurut Roscoe dalam Buku Sekaran untuk penelitian eksperimen yang sederhana antara 10-20 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 responden. Pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria dalam penelitian ini adalah Pasien lanjut usia (lansia) dengan diagnosis hipertensi yang sedang menjalani perawatan inap di Ruang Apel RSUD Cengkareng, Pasien hipertensi dengan tingkat ansietas ringan sampai berat, Dapat berkomunikasi dengan baik, Bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian adalah Pasien tidak dapat berkomunikasi, Tidak bersedia menjadi responden. Penelitian ini dilakukan pada lansia hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng tahun 2024. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember Tahun 2024. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan HARS *(Hamilton Anxiety Rating Scale).* Analisis data menggunakan analisis parametrik dengan paired t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Sebelum Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng (N=15)

Relaksasi Benson	Mean	Frekuensi			SD	Min Max	N
		Katagori	n	%			
Pretest	24,00	Ansietas Ringan	5	33,3	4,75	16-33	15
		Ansietas Sedang	7	46,7			
		Ansietas Berat	3	20,0			

Berdasarkan tabel 1 menunjukan gambaran sebelum terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng tahun 2024 diketahui bahwa hasil pretest nilai mean (rata-rata) sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebesar 24,00 dan tingkat ansietas kurang dari setengah responden tingkat ansietas sedang yaitu (46,7%). Nilai Standar Deviasi sebelum sebesar 4,75, nilai minimum sebelum sebesar 16 yaitu ansietas ringan dan nilai maksimum sebelum sebesar 33 yaitu ansietas berat.

Tabel 2. Gambaran Sesudah Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng (N=15)

Relaksasi Benson	Mean	Frekuensi			SD	Min Max	N
		Katagori	n	%			
Postest	17,07	Tidak Ada Ansietas	5	33,3	4,52	10-24	15
		Ansietas Ringan	7	46,7			
		Ansietas Sedang	3	20,0			

Berdasarkan tabel 2 menunjukan gambaran sesudah terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng tahun 2024 diketahui bahwa hasil postest nilai mean (rata-rata) sesudah diberikan terapi relaksasi benson sebesar 17,07 dan tingkat ansietas kurang dari setengah tingkat ansietas ringan (46,7%). Nilai Standar Deviasi sesudah sebesar 4,52, nilai minimum sesudah sebesar 10 yaitu tidak ada ansietas dan nilai maksimum sesudah sebesar 24 yaitu ansietas sedang.

Tabel 3. Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng (N=15)

Pretest-Postest	N	Mean Differences	Correlation	P-value
Terapi Relaksasi Benson	15	6,933	0,943	<0,001

Berdasarkan tabel 3 diketahui Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng Tahun 2024 dilihat pada kelompok intervensi dari nilai *Mean Differences* antara hasil Pretest-Postest adalah 6,933 artinya bernilai positif maka terjadi kecenderungan penurunan tingkat Ansietas pada lansia hipertensi sebesar 6,933. Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (*correlation*) sebesar 0,943 artinya efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi sebesar 94,3%. Hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p value

<0,001berarti P<0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng tahun 2024.

Gambaran Sebelum Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng

Berdasarkan hasil penelitian gambaran sebelum terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng tahun 2024 diketahui bahwa hasil pretest nilai mean (rata-rata) sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebesar 24,00 dan tingkat ansietas kurang dari setengah responden tingkat ansietas sedang yaitu (46,7%). Nilai Standar Deviasi sebelum sebesar 4,75, nilai minimum sebelum sebesar 16 yaitu ansietas ringan dan nilai maksimum sebelum sebesar 33 yaitu ansietas berat.

Menurut penelitian (Ayu Dekawaty, 2023), didapatkan kecemasan lansia dengan hipertensisebelum diberikan terapi relaksasi benson denganskor mean 32.5, median 32, standar deviasi 2.6. Skor kecemasan lansia terendah adalah 28 dan skor tertinggi 38. Menurut (Sahar, 2016), menunjukkan bahwa skor kecemasan sebelum relaksasi benson pada lansia yang mengalami kecemasan yang paling rendah adalah 13 dan tinggi adalah 30 dengan mean 24,33 dengan Std. deviation sebelum relaksasi yaitu 4,555.

Ansietas merupakan sebuah respon dari tubuh manusia ketika sedang mengalami stres. Yang dimana menimbulkan perasaan takut atau khawatir tentang apa yang akan datang atau bahkan hal tersebut belum terjadi. Gangguan kecemasan adalah bentuk terganggunya emosi yang umum dan siapa saja dapat merasakan. Biasanya ditandai dengan munculnya perasaan tegang, pikiran yang khawatir atau overthinking dan bahkan dapat berpengaruh pada perubahan fisik. Kecemasan yaitu suatu kondisi peningkatan kewaspadaan sehingga menimbulkan perilaku defensive (Babaev et al., 2018). Kecemasan disebabkan oleh sekresi hormon adrenalin yang berlebihan sehingga hormon adrenalin akan meningkat dan terjadilah cemas (Lainsamputty & Wuisang, 2022). Kecemasan ditandai dengan adanya perasaan tidak nyaman, takut, peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, serta adanya perubahan frekuensi pernapasan (Amiman et al., 2019). Kecemasan menimbulkan perasaan tidak nyaman dan membuat seseorang takut dengan lingkungan di sekitarnya (Purwanto, N. A., Adriani, P., & Muti, 2021).

Menurut asumsi penulis dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat ansietas sedang. Terapi relaksasi benson secara rutin dan terarah dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang baik untuk mengelola kecemasan pada lansia dengan hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien lansi hipertensi. Untuk itu disarankan untuk pasien lansi hipertensi diberikan edukasi terkait pentingnya menjaga tekanan darah tetap stabil untuk mencegah komplikasi serius seperti stroke atau serangan jantung.

Gambaran Sesudah Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng

Berdasarkan hasil penelitian gambaran sesudah terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng tahun 2024 diketahui bahwa hasil postest nilai mean (rata-rata) sesudah diberikan terapi relaksasi benson sebesar 17,07 dan tingkat ansietas kurang dari setengah tingkat ansietas ringan (46,7%). Nilai Standar Deviasi

sesudah sebesar 4,52, nilai minimum sesudah sebesar 10 yaitu tidak ada ansietas dan nilai maksimum sesudah sebesar 24 yaitu ansietas sedang.

Berdasarkan penelitian (Ayu Dekawaty, 2023), didapatkan kecemasan lansia dengan hipertensi setelah diberikan terapi relaksasi benson denganskor mean 18.3, median 19, standar deviasi 1.4. Skor kecemasan lansia terendah adalah 16 dan skor tertinggi 20. Menurut (Sahar, 2016), menunjukkan bahwa skor kecemasan setelah relaksasi benson yang paling rendah 11 dan tertinggi adalah 18 dengan mean 14,33 dengan Std. deviation setelah 2,236.

Secara teori bahwa teknik relaksasi benson merupakan teknik yang menggunakan kata berulang dengan melibatkan keimanan dan keyakinan sehingga menciptakan respon relaksasi yang lebih maksimal. Teknik ini menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh sehingga otot-otot tubuh menjadi rileks serta perasaan menjadi tenang dan nyaman (Benson, H& Proctor, 2020). Cara untuk mengatasi ansietas ini adalah dengan relaksasi Benson (Relaksasi Benson merupakan prosedur relaksasi yang digabung dengan kepercayaan atau keyakinan yang di anut oleh pasien. Teknik relaksasi memberikan manfaat, diantaranya nyeri cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon fight or flight, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan. Tujuan dari intervensi perawatan adalah untuk meminimalkan tingkat ansietas. Manfaat paling penting dari terapi relaksasi benson adalah untuk penempatan pada ansietas (Perdana, 2018).

Menurut asumsi peneliti bahwa dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat ansietas ringan. Untuk itu terapi relaksasi benson dapat dijadikan salah satu intervensi non-farmakologis yang penting untuk mengurangi kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Maka dari itu terapi ini mampu meningkatkan kualitas hidup pasien serta menurunkan risiko komplikasi akibat hipertensi.

Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng

Berdasarkan hasil penelitian hasil uji statistik diketahui Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng Tahun 2024 dilihat pada kelompok intervensi dari nilai *Mean Differences* antara hasil Pretest-Postest adalah 6,933 artinya bernilai positif maka terjadi kecenderungan penurunan tingkat Ansietas pada lansia hipertensi sebesar 6,933. Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (*correlation*) sebesar 0,943 artinya efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi sebesar 94,3%. Hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p value <0,001 berarti P<0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi di rawat inap apel rsud cengkareng tahun 2024.

Menurut penelitian (Ayu Dekawaty, 2023), didapatkan hasil rata-rata kecemasan lansia dengan hipertensi sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi benson adalah 32.5. Setelah diberikan intervensi nilai rata-rata kecemasan turun menjadi 18.3. Hasil uji statistik dengan Paired t-test didapatkan nilai p value = 0,000, berarti nilai p value < 0,05. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signfikan rata-rata kecemasan lansia sebelum dan setelah diberikanterapi relaksasi benson. Menurut (Tri Nugroho Wismadi, 2022), didapatkan hasil penelitian didapatkan sebagian

besar responden mengalami stres sedang sebelum diberikan relaksasi benson sebanyak (66,7%) dan setelah diberikan terapi relaksasi Benson mengalami perubahan pada tingkat stres sedang menjadi stres ringan dengan jumlah responden sebanyak (76,7%). Hasil penelitian menunjukan terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat stres pada lansia penderita hipertensi. Berdasarkan penelitian (Sahar, 2016), menunjukkan bahwa skor kecemasan sebelum relaksasi nafas dalam pada lansia yang mengalami kecemasan berat dengan total skor 32 dengan mean 23,67. Sedangkan skor kecemasan setelah relaksasi nafas dalam kecemasan lansia menurun menjadi kecemasan sedang dengan total skor 22 dengan mean 16,11 dengan nilai p=0,000 menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji paired t-test didapatkan nilai p=0.000 ($p<0.05$) berarti terdapat perbedaan signifikan kecemasan responden sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam dengan kecemasan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam.

Secara teori bahwa penerapan teknik relaksasi benson pada pasien memiliki efek substansial dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi selama tiga periode penelitian. Teknik relaksasi ini diproyeksikan akan tersebar luas sehingga menjadi salah satu intervensi/tindakan untuk menurunkan tingkat kecemasan (Abdurrouf et al., 2021). Terapi relaksasi Benson merupakan perawatan yang memadukan teknik nafas dalam dengan relaksasi agama atau kepercayaan untuk memberikan manfaat dobel dalam menghasilkan kedamaian pada manusia. Teknik relaksasi benson dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan dengan memalingkan perhatian ke relaksasi sehingga menurunkan kecemasan. Terapi ini menggabungkan relaksasi yang diberikan dengan keyakinan klien (Abdurrouf et al., 2021).

Teknik relaksasi benson difokuskan pada kata atau kalimat tertentu yang berkali-kali dengan pola yang teratur, disertai penyerahan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan nafas dalam. Perhatian sensorik, banyak indikasi fisik dan psikologis, gejala pra-stres, kecemasan, keputusasaan, suasana hati, dan kepercayaan diri, semuanya dapat memperoleh manfaat dari metode relaksasi Benson (BRT) (Borzoee et al., 2020). Perawatan Benson menawarkan beberapa keuntungan, salah satunya adalah memungkinkan pasien untuk lebih fokus pada masalah mereka saat ini dari pada menyalahkan diri sendiri, orang lain, atau lingkungan, sehingga mereka merasa lebih nyaman dan rileks (Rohmawati & Helmi, 2020).

Menurut asumsi peneliti bahwa terapi relaksasi benson efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada lansia dengan hipertensi karena terapi ini menggabungkan teknik pernapasan dalam dengan elemen spiritual yang memperkuat rasa ketenangan dan kepercayaan diri. Terapi relaksasi benson tidak hanya berpengaruh secara psikologis tetapi juga memberikan manfaat fisiologis dengan menurunkan respon stres tubuh. Lansia yang sebelumnya cenderung merasa gelisah dan tegang menjadi lebih mampu mengelola tekanan emosional dan fisik, sehingga tekanan darah juga dapat lebih terkontrol.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng pada tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran sebelum terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi di Rawat Inap apel RSUD Cengkareng tahun 2024 diketahui bahwa rata-rata tingkat ansietas sedang (46,7%).
2. Gambaran sesudah terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng tahun 2024 diketahui bahwa rata-rata tingkat ansietas ringan (46,7%).
3. Adanya efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi di Rawat Inap Apel RSUD Cengkareng tahun 2024 dengan nilai P-value 0,001.

Saran

1. Saran Aplikatif
   a. Bagi Rumah sakit

      Pihak rumah sakit sembuat SOP tentang terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat ansietas pada lansia hipertensi untuk menurunkan tingkat ansietas.

   b. Bagi Perawat

      Bagi Perawat untuk memiliki kompetensi dalam bidang perawatan non farmakologi salah satunya adalah teknik relaksasi benson

   c. Penelitian Selanjutnya

      Peneliti selanjutnya sebaiknya meneliti secara kualitatif terkait ansietas serta faktor faktor yang dapat mempengaruhi ansietas
2. Saran Teoritis

   Dalam penelitian ini tidak menghasilkan teori baru, hanya menguji dan membuktikan teori yang sudah ada
3. Saran Metodologis

   Penelitian ini tidak menghasilkan metode baru.

DAFTAR REFERENSI

Abdurrouf, M., Melastuti, E., & Issroviatiningrum, R. (2021). Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Forum Kesehatan Keluarga (FKK) Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang. Jurnal Humanis: Jurnal Pengabdian Masyarakat Stikes Icsada Bojonegoro.

Amiman, S. P., Katuuk, M., & Malara, R. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat. Jurnal Keperawatan. https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24472

Anitasari. (2019). Hari Hipertensi Dunia. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan. https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117

Ayu Dekawaty. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi BensonTerhadap Kecemasan Lansia dengan Hipertensi. CITRA DELIMA : Jurnal Ilmiah Institut Citra Internasionalp-ISSN: 2087-2240; e-ISSN: 2655-0792.

Babaev, O., Piletti Chatain, C., & Krueger-Burg, D. (2018). Inhibition in the amygdala anxiety

circuitry. In Experimental and Molecular Medicine. https://doi.org/10.1038/s12276-018-0063-8

Badan Pusat Statistik. (2019). Statistik Penduduk Lansia. In Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia 2019.

Benson, H& Proctor, W. (2020). Dasar-dasar respons relaksasi. Bandung: Kaifa.

Borzoee, F., Quchan, A. D. M., Tabrizi, Z. M., Rastaghi, S., Hesari, M. H., & Heshmatifar, N. (2020). The Effect of Benson' s Relaxation Technique on Occupational Stress Among Nurses Caring for Covid-19 Patients in Sabzevar , Iran. Research Square.

Depkes RI. (2018). Buku Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi. In Kementerian Kesehatan RI.

Fibriyanti. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap TekananDarah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. Jurnal Menara Ilmu VOL.Xv NO. 01 April 2021, ISSN 1693-2617 E-ISSN 2528-7613.

Kemenkes RI. (2016). Infodatin Lansia. In Report.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.

Lainsamputty, F., & Wuisang, M. (2022). Hubungan antara Kecemasan dan Karakteristik Pasien di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit di Sulawesi Tengah. Journal of Islamic Medicine. https://doi.org/10.18860/jim.v6i1.15331

Perdana, Y. A. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak di RSD dr. Soebandi Jember. Jember.

Purwanto, N. A., Adriani, P., & Muti, R. T. (2021). Hubungan Perilaku Caring Perawat dengan Kecemasan Pasien Selama Masa Pandemi di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Emanuel Banjarnegara. Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 790–797.

Rohmawati, R., & Helmi, A. (2020). Penurunan Tingkat Kecemasan dan Gula Darah pada Penderita DM Tipe 2 melalui Spiritual Mindfulness Based On Benson Relaxation. Jurnal Keperawatan Jiwa. https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.161-168

Sahar, R. (2016). Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia. Angewandte Chemie International Edition.

Samsugito, I., Dzulhijjania, N. A. I., & Nopriyanto, D. (2023). Description of Benson Relaxation Tehnique on Anxiety at Student of Diploma Nursing Mulawarman University. Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan. https://doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v5i2.9575

Septianingsih, dea gita. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pasien hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di wilayah kerja puskesmas samata. Universitas Islam Negeri Alauddin.

Siburian, P. (2016). Mengenal Lansia yang Mudah Terserang Penyakit. Dandia Pustaka.

Silviana. (2018). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada Lansia. Tarumanagara Medical Journal.

Tri Nugroho Wismadi. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi. Healthy Journal. Vol. 11, No 1. (2022).

Utami, A. G., Kurniawan, W. E., & Wirakhmi, I. N. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. Jurnal Penelitian Perawat Profesional. https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2154

Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2019). Buku Ajar Kesehatan Jiwa. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. 1962