

## BAB V PEMBAHASAN

### A. Pembahasan

#### 1. Tekanan Darah Sistolik Pasien Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Terapi relaksasi benson dilakukan pada tanggal 18 dan 19 Januari 2024 dengan melakukan pengkajian keluhan yang dirasakan, pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi benson, dan pemberian terapi relaksasi benson selama 15 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan setiap sebelum diberikan perlakuan. Sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah, pasien memosisikan diri nyaman mungkin dengan posisi berbaring di atas tempat tidur, setelah itu dilakukan terapi relaksasi benson. Hasil pengukuran sistolik pasien sebelum dan sesudah diberi perlakuan berbeda-beda. Berikut hasil tekanan darah sistolik pasien :

Grafik 5. 1 Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson



■ : Tekanan darah sistolik pra intervensi  
■ : Tekanan darah sistolik post intervensi

Berdasarkan grafik 5.1, pemberian terapi relaksasi benson menghasilkan perubahan tekanan darah sistolik yang berbeda-beda. Pada hari ke-1 yang dilakukan pada tanggal 18 Januari 2024 pukul 12.30 WIB didapatkan tekanan darah sistolik pasien sebelum dilakukan terapi relaksasi benson berada di angka 156 mmHg kemudian sesudah dilakukan terapi relaksasi benson turun sebanyak 6 mmHg yaitu berada di 150 mmHg.

Kemudian pada hari ke-2 pada tanggal 19 Januari 2024 pukul 12.45 WIB didapatkan tekanan darah sistolik pasien sebelum dilakukan terapi relaksasi benson berada di angka 149 mmHg kemudian sesudah dilakukan terapi relaksasi benson turun sebanyak 16 mmHg yaitu berada di 133 mmHg.

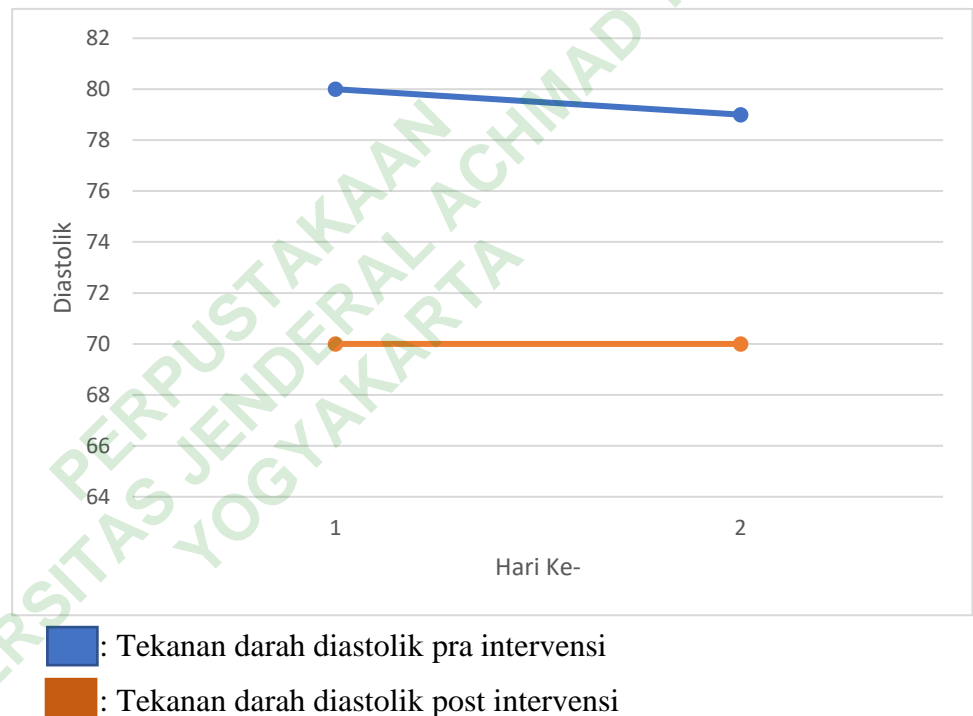
Hal yang sama terjadi pada penelitian (Febriyanti et al., 2021) yang menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson adalah 153,67 mmHg dengan standard deviasi 7,188. Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan darah *systole* responden sesudah diberikan terapi relaksasi Benson mengalami penurunan.. Rerata-rata tekanan darahs sistole sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson adalah 153,67 mmHg dengan standard deviasi 7,188.

Ditemukan hasil penelitian lain oleh Febriyanti, et, al (2021) didapatkan rata-rata tekanan darah *systole* sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson adalah 160,67 mmHg dengan standard deviasi 4,57. Rerata-rata tekanan darah *systole* sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson adalah 160,67 mmHg dengan standard deviasi 4,57.

## 2. Tekanan Darah Diastolik Pasien Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Selain tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik juga mengalami perubahan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hasil tekanan darah diastolik berbeda-beda sebagaimana tercantum dalam grafik 5.2 sebagai berikut :

Grafik 5. 2 Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson



Berdasarkan grafik 5.2, pemberian terapi relaksasi benson menghasilkan perubahan tekanan darah diastolik yang berbeda-beda. Pada hari ke-1 yang dilakukan pada tanggal 18 Januari 2024 pukul 12.30 WIB didapatkan tekanan darah sistolik pasien sebelum dilakukan terapi relaksasi benson berada di angka 80 mmHg kemudian sesudah dilakukan terapi relaksasi benson turun sebanyak 10 mmHg yaitu berada di 70 mmHg.

Kemudian pada hari ke-2 pada tanggal 19 Januari 2024 pukul 12.45 WIB didapatkan tekanan darah sistolik pasien sebelum dilakukan terapi relaksasi benson berada di angka 79 mmHg kemudian sesudah dilakukan terapi relaksasi benson turun sebanyak 9 mmHg yaitu berada di 70 mmHg.

### **3. Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Benson**

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan jeda waktu 5 menit dengan keadaan istirahat yang cukup (Pusdatin, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi terbagi menjadi dua kategori yaitu, faktor risiko yang dapat diubah terdiri dari stres, obesitas, pola makan dan kebiasaan merokok dan yang tidak dapat diubah yaitu faktor genetik, jenis kelamin, dan usia (Setiawan, 2019). Hipertensi juga salah satu faktor risiko utama pada penyakit kardiovaskular. Jika tidak diobati dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan stroke, infark miokard, gagal jantung, demensia, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan (Mayasari et al., 2019).

Berdasarkan evaluasi sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson rata-rata mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah pasien menurun pada hari ke-1 yaitu sebelum diberi terapi relaksasi benson senilai 156/80 mmHg kemudian sesudah dilakukan terapi relaksasi benson menjadi 150/70 mmHg. Hal yang sama terjadi pada hari ke-2 perlakuan yaitu sebelum diberi terapi relaksasi benson senilai 149/79 mmHg kemudian sesudah dilakukan terapi relaksasi benson menjadi 133/70 mmHg.

Perbedaan hasil pengukuran tekanan darah berkaitan dengan berbagai faktor seperti, ukuran manset, status, emosi, pasien berbicara saat dilakukan pengukuran tekanan darah (Mohammed Labib Weheida et al., 2017). Posisi pasien dan waktu saat dilakukan

pengukuran tekanan darah juga mempengaruhi hasil pengukuran (Bo et al., 2020)

Sejalan dengan penelitian Rosa et al (2020) bahwa setelah dilakukan relaksasi benson setelah lima hari berturut – turut dalam sehari sekali tekanan darah sistolik berubah menjadi 136,7 mmHg dan diastolik 85,7 mmHg. Terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi benson, ini menunjukkan tekanan darah termasuk kategori dalam normal-tinggi (Rosa et al., 2020)

Dalam teorinya Dusek dan Benson (2005) menjelaskan bahwa relaksasi benson dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen keseluruhan jaringan terutama ke perifer. Masing-masing saraf parasimpatis dan simpatis saling berpengaruh, maka dengan bertambahnya salah satu aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan fungsi yang lain. Selama sistem-sistem berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain. Relaksasi benson akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan hormon-hormon tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya terjadi penurunan tekanan darah (Solichah et al., 2022).

## **B. Implikasi Keperawatan**

Implikasi keperawatan adalah konsekuensi atau dampak klinis yang mungkin terjadi dari penerapan temuan penelitian (Polit & Beck, 2014). Implikasi keperawatan dalam penerapan teknik relaksasi benson

yang dilakukan pada pasien hipertensi di bangsal penyakit dalam RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta dapat digunakan dalam bidang keperawatan yaitu sebagai tambahan referensi dalam merealisasikan teori khususnya tentang penerapan intervensi teknik relaksasi benson untuk pasien dengan hipertensi, sebagai masukan atau saran dan bahan dalam merencanakan asuhan keperawatan, sehingga pihak rumah sakit dapat meningkatkan kualitas pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi dan sebagai tambahan dan atau modifikasi intervensi dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien dengan hipertensi

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA